

Università degli Studi di Pisa



**Tesi di Laurea Magistrale in
Psicologia Clinica e della Salute, Classe LM51**

Rivalutazione Positiva e Rivalutazione Funzionale
Negativa. Due tecniche di rivalutazione a confronto.

Candidata: Chiara Bastieri

Relatore: Prof. Claudio Gentili

Correlatore: Dott.ssa Ioana Alina Cristea

Controrelatore: Prof.ssa Carmen Berrocal

Coordinatore del corso di Laurea: Prof. Pietro Pietrini

anno accademico 2013 – 2014

Indice

Introduzione.....	p. 3
-------------------	------

CAPITOLO I - I precedenti storici

1. Teorie cognitive sulle emozioni.....	p. 5
2. Fattori cognitivi costituenti le emozioni	p. 6
3. Modello stress e coping di Richard Lazarus e prima concettualizzazione della rivalutazione positiva.....	p. 6
4. Modello teorico di regolazione delle emozioni di James J. Gross e colleghi e concetto di rivalutazione secondo tali autori.....	p. 9
5. Terapia cognitivo-comportamentale /CBT e teorie di Aaron T. Beck.....	p. 14
6. Altri modelli di processi di regolazione delle emozioni.....	p. 16
6.1 Modello di Larsen & Prizmic, 2004	p. 16
6.2. Modello di Koole, 2009.....	p. 17
7. ACT, accettazione e differenze con rivalutazione.....	p. 20

CAPITOLO II -La Rivalutazione e prime ricerche di base.....

p. 24

1. Definizione del costrutto di rivalutazione e studi empirici recenti.....	p. 24
1.1. Sviluppi teorici e meta-analisi di Webb, Miles & Sheeran, 2014.....	p. 27
2. Strategia di regolazione delle emozioni della Rivalutazione e studi specifici su di essa.....	p. 31

3, Studi differenziali tra diverse strategie di regolazione delle emozioni	p. 33
--	-------

4. Basi neurali della strategia di rivalutazione.....	p. 38
---	-------

5. Ulteriori ricerche sulla rivalutazione.....	p. 43
--	-------

CAPITOLO III - Concetti specifici di rivalutazione afferenti il nostro studio.....	p. 46
---	--------------

1. Rivalutazione positiva.	p. 46
---------------------------------	-------

2. Rivalutazione funzionale negativa razionale.....	p. 49
---	-------

STUDIO SPERIMENTALE	p. 52
----------------------------------	--------------

1. Introduzione	p. 52
-----------------------	-------

2. Ipotesi.....	p. 55
-----------------	-------

3. Disegno di ricerca.....	p. 56
----------------------------	-------

4. Campionamento.....	p. 57
-----------------------	-------

5. Strumenti di misura.....	p. 57
-----------------------------	-------

6. Procedure.....	p. 59
-------------------	-------

7. Tabella generale dei punteggi della variabile dipendente.....	p. 61
--	-------

8. Analisi statistiche.....	p. 61
-----------------------------	-------

9. Grafici dei risultati.....	p. 67
-------------------------------	-------

10. Discussione.....	p. 69
----------------------	-------

Appendice 1, 2, 3	p. 73
-------------------------	-------

Bibliografia.....	p. 78
-------------------	-------

Introduzione

In questa ricerca abbiamo passato in rassegna i principali studi nell'ambito della regolazione delle emozioni cercando di focalizzarne lo stato dell'arte, ed in specifico i nostri sforzi sono stati volti ad approfondire una strategia di regolazione delle emozioni, in particolare, la strategia della rivalutazione cognitiva. Nel primo capitolo descriviamo l'ambito generale di ricerca dove possiamo inserire il concetto di rivalutazione facendo riferimento alle vicinanze con la teoria dell'appraisal, e ai vari modelli che la interessano, in particolare il modello della regolazione delle emozioni di J. Gross, alcuni suoi sviluppi, e modelli più recenti, come il modello di Koole. Proseguendo approfondiamo il ruolo della strategia di rivalutazione nella terapia cognitivo-comportamentale e nelle più recenti terapie basate sull'accettazione, in particolare l'ACT. In principio, abbiamo quindi enunciato i diversi campi teorico-pratici che, rappresentano la fucina da cui originano le basi di questa strategia. Procedendo, nel secondo capitolo abbiamo voluto maggiormente delineare le caratteristiche del nostro oggetto di studio, la strategia di regolazione delle emozioni della rivalutazione, e abbiamo voluto fare riferimento a quelle ricerche che si interessano alle caratteristiche di questa strategia. Abbiamo analizzato le ricerche che si concentrano sullo studio specifico della rivalutazione, considerandole, anche per la loro rarità pertinenti al nostro studio, e in seguito abbiamo introdotto le ricerche che la confrontano con altre tipologie di strategia come la soppressione, distrazione, l'accettazione, per evidenziarne, in definitiva, le caratteristiche differenziali. Abbiamo, attraverso un breve excursus, analizzato le basi neurali della rivalutazione e analizzato ulteriori ricerche che ci sembravano pertinenti, come l'influenza di genere e della consapevolezza cosciente. In seguito abbiamo voluto centrare l'analisi sugli argomenti principali presentati come variabili nella ricerca sperimentale presentata nel terzo capitolo, approfondendo gli studi sulla rivalutazione positiva e sulla rivalutazione funzionale negativa e cercando di specificarne la concettualizzazione e le ricerche alla base. Concludendo è stato esposto lo studio sperimentale, gli obiettivi della ricerca, gli strumenti, il metodo, i risultati ottenuti ed è stata effettuata una discussione critica dei risultati.

PAROLE CHIAVE

rivalutazione funzionale negativa

rivalutazione positiva

strategie di regolazione emotiva

espressione emozione negativa

valutazione cognitiva

CAPITOLO I

Precedenti storici

1. Teorie cognitive sulle emozioni

Secondo le teorie delle emozioni di corrente cognitiva, anche se con argomenti e vedute vaste e articolate, la cognizione ha un ruolo fondamentale nella generazione delle emozioni e dell'esperienza emozionale stessa. Nonostante alcuni dibattiti e disaccordi tra cui annoveriamo la rinomata disputa sulla priorità dello stimolo rispetto alla cognizione (Zajonc, 1980), al centro di queste teorie vi è una concezione del processo di generazione delle emozioni che si può riscontrare nel lavoro di un certo numero di teorici come Arnold, 1960; Buck, 1985; Ekman, 1972; Frijda, 1986; Izard, 1977; Lazarus, 1991; Levenson, 1994; Plutchik, 1962; Scherer, 1984; Tomkins, 1962. Questi autori sostengono che un'emozione si attivi con una primaria valutazione di cenni iniziali o spunti emotivi esterni o interni che innescano una serie di modifiche esperienziali, fisiologiche e comportamentali. Allo stato dell'arte le teorie cognitive vantano un vasto corpo di sistematici e importanti studi e teorie ormai consolidate sulla generazione delle emozioni e considerano le emozioni stesse, sotto un'ottica cognitiva con un approccio dimensionale, come risultanti di un processo addizionale di più componenti valutative o di appraisal. Le persone possono agire praticamente su ogni aspetto dell'elaborazione emotiva come ad esempio il modo in cui l'emozione dirige l'attenzione (Rothermund, Voss, & Wentura, 2008), le valutazioni cognitive che caratterizzano l'esperienza emotiva (Gross, 1998a), e le conseguenze fisiologiche delle emozioni (Porges, 2007). Questi, ed altri processi, in cui le persone gestiscono le loro emozioni, sono comunemente indicati come regolazione delle emozioni. Il processo di regolazione delle emozioni è stato concettualizzato come distinto dal processo di generazione dell'emozione (Cole, Martin, & Dennis, 2004; Gross & Thompson, 2007; Rottenberg & Gross, 2003) sebbene la distinzione tra questi due processi rimane ancora fonte di dibattito (vedi Campos, Frankel, & Camras, 2004). Importante ambito di studi sul tema delle emozioni, che ha ricevuto forte slancio in questi decenni, riguarda proprio come gli individui regolano le emozioni (Rottenberg & Gross, 2007). La regolazione delle emozioni è stata collegata a risultati importanti come la salute mentale (Gross &

Munoz, 1995), la salute fisica (Sapolsky, 2007), la soddisfazione di un rapporto (Murray, 2005), e le prestazioni lavorative (Diefendorff, Hall, Lord, & Streat, 2000) ed è quindi importante approfondire gli studi nel campo della psicologia della regolazione delle emozioni.

2. Fattori cognitivi costituenti le emozioni

Le emozioni hanno più componenti, costituite da cluster più o meno coerenti, a valenza positiva o negativa di risposte comportamentali e fisiologiche accompagnate da pensieri e sentimenti specifici (Cacioppo, Berntson, & Klein, 1992; Frijda, 2006; Koole, 2009; Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm, & Gross, 2005). Dato che la regolazione delle emozioni opera sulle emozioni delle persone, ne consegue che gli effetti della regolazione delle emozioni si possono osservare in tutte le modalità di risposta emozionale, tra cui il comportamento, la psicologia, i pensieri e sentimenti. Di particolare interesse per i fini del nostro studio sono i fattori caratterizzanti l'esperienza emozionale, in questa sede, ci atterremo alle teorie di Parkinson B., 1994. In esse vediamo come elemento primario e fondamentale la valutazione della situazione o di qualche stimolo esterno, a cui seguono le reazioni fisiologiche corporee (James, Lange, 1890) le espressioni facciali (Strack, Martin, & Stepper 1988) e la tendenza all'azione, intesa come tendenza comportamentale di preparazione all'azione (Frijda, 1986). Queste sono componenti interagenti tra loro, in particolare la valutazione della situazione influenza in modo diretto tutte le altre componenti. Per quando riguarda le reazioni fisiologiche può essere interessante ricordare il principio teorico di James-Lange, in parte ripreso da Damasio nel concetto di marcatori somatici, per cui, la nostra esperienza emozionale dipenderebbe dalla percezione dei nostri sintomi corporei a cui essa è indistricabilmente legata.

3. Modello stress e coping di Richard Lazarus e prima concettualizzazione della rivalutazione positiva

Proprio la valutazione della situazione è l'elemento su cui si sono focalizzati importanti e pionieristici studi di Richard Lazarus che posero le basi per i futuri sviluppi della teoria sull'appraisal. In quest'ottica le emozioni hanno una funzione adattativa con

componenti relazionali, motivazionali e cognitive (Lazarus, 1991). La valutazione cognitiva può essere più specificatamente suddivisa in almeno tre componenti di valutazione. La valutazione primaria, la quale consiste nell'analisi delle caratteristiche dello stimolo in quanto „semplificando, positivo o negativo per l'organismo. La valutazione secondaria che risulta invece una stima soggettiva delle risorse individuali necessarie a fronteggiare lo stimolo, anche detta coping. Inoltre si verifica un riesame e monitoraggio della situazione stimolo e delle risorse utilizzate per far fronte a tale evento definibile come terza tipologia di valutazione denominata anche processo di reappraisal o processo di rivalutazione. La rivalutazione è stata descritta come " una forma di cambiamento conoscitivo definitivo che coinvolge l'interpretazione di una situazione potenzialmente elicitante emozioni in un modo da cambiare l'impatto emotivo " (Lazarus & Alfert, 1964). Questo processo è fondamentale e riconosce la natura dinamica della valutazione, anche basata sulla integrazione di nuove informazioni. In seguito Richard Lazarus e colleghi, nella teorizzazione del paradigma dello stress e coping, focalizzarono i loro studi sul concetto di coping e nella specifica interazione persona-situazione e tipologia di risposte che ne consegue. Definirono il coping come quegli “sforzi della persona, sul piano cognitivo e comportamentale, per gestire (ridurre, attenuare, dominare o tollerare) le richieste interne ed esterne poste da quelle interrelazioni persona-ambiente che vengono valutate come estenuanti o eccessive rispetto alle risorse possedute” (Lazarus & Folkman, 1984). Questo processo di valutazione dà luogo a due principali stili di coping: quello centrato sul problema (problem-focused) e quello centrato sull'emozione (emotion-focused). Il primo si focalizza sull'elemento che è all'origine del problema e si traduce in tentativi che possano portare ad una sua risoluzione o al suo evitamento. Il coping centrato sulle emozioni, invece, consiste in una serie di strategie finalizzate alla riduzione o all'evitamento dell'impatto emotivo causato da stressor. Tali tentativi possono comprendere: l'espressione comportamentale delle emozioni negative, la ricerca di supporto sociale, l'utilizzo di tecniche volte alla diminuzione dell'arousal emotivo, la comparsa di forme di pensiero circolare e la negazione o l'evitamento delle emozioni elicitate (Carver & Connor-Smith, 2010). Introdussero (Folkman & Lazarus, 1988), come possibile strategia di coping la rivalutazione positiva dell'evento stressante

(chiamata inizialmente “*Emphasizing the Positive*”), individuandone almeno, altre sette possibili nel Ways of coping Questionnaire (WCQ), un questionario composto da 50 item valutati su una scala a 4 punti (da 0 = strategia non usata, a 3 = strategia usata moltissimo) che vanno a costituire otto fattori:

- *Confrontive Coping*: descrive gli sforzi energici per modificare la situazione e comprende anche un certo grado di ostilità e di rischio (es.: "Resto nella mia posizione e lotto per ciò che io voglio").
- *Distancing*: descrive gli sforzi per distaccarsi da se stesso e per minimizzare il significato della situazione (es.: "Passo oltre come se non fosse successo niente").
- *Self-Controlling*: descrive gli sforzi per controllare le proprie sensazioni ed azioni (es.: "Mi sforzo di tenere per me le mie sensazioni").
- *Seeking Social Support*: descrive gli sforzi per cercare un supporto informativo, concreto ed emotivo (es.: "Parlo con qualcuno per saperne di più circa la situazione").
- *Accepting Responsibility*: fa riferimento al riconoscimento del proprio ruolo nel problema con un concomitante sforzo volto a cercare di aggiustare le cose (es.: "Sono autocritico con me stesso").
- *Escape-Avoidance*: questo fattore descrive il desiderio e gli sforzi per sfuggire o evitare il problema (es.: "Spero che accada un miracolo").
- *Planful Problem Solving*: descrive gli sforzi centrati sul problema, mirati a modificare la situazione, associati ad un approccio analitico alla risoluzione del problema (es.: "Faccio un piano d'azione e lo seguo").
- *Positive Reappraisal*: descrive gli sforzi per creare atteggiamenti positivi mirati alla crescita personale (es.: "Cerco di cambiare o di crescere come persona nella giusta direzione").

La rivalutazione positiva dell'evento stressante, oggetto del nostro studio, viene definita da Lazarus e colleghi come una risposta di coping attraverso cui un individuo cerca di ritrovare fiducia e una buona stima di sé. Siamo ancora lontani da una vera concettualizzazione della rivalutazione positiva che interessa le nostre ricerche.

4. Modello teorico di regolazione delle emozioni di James J. Gross e colleghi e concetto di rivalutazione secondo tali autori

Sul costrutto di rivalutazione si sono focalizzati anche altri studiosi tra cui, di particolare interesse, gli studi e teorie di James J. Gross e colleghi e il modello da loro sviluppato di regolazione delle emozioni (Gross, 1998b, 2001; Gross & John, 2002). In questo paradigma teorico le emozioni nascono da una primaria valutazione di stimoli emotivi, che portano alla produzione di spunti emotivi esterni o interni, coordinati con diverse tendenze di risposta, coinvolgendo componenti sia esperienziali, che comportamentali, che fisiologiche (John & Gross, 2004). Spesso, quando le nostre emozioni mal si addicono, o proprio non sono confacenti ad una determinata situazione per i più svariati motivi, cerchiamo attivamente di regolarle agendo su esse e/o modificandole in modo da poter meglio perseguire i nostri obiettivi. Da sempre le persone infatti aumentano, mantengono, o diminuiscono le emozioni negative e positive (Parrott 1993). Sembra che essere cronicamente incapaci di regolare le proprie emozioni possa seriamente interrompere il funzionamento psicologico. Infatti, deficit cronici nella regolazione, contribuiscono a tutte le principali forme di psicopatologia (Bradley, 2000; Kring & Werner, 2004). Per regolazione delle emozioni intendiamo quel “processo attraverso il quale si dà avvio, si evitano, si inibiscono, si mantengono e modulano nella frequenza, forma, intensità o durata gli stati interni, i processi fisiologici, gli obiettivi e il comportamento connessi ad un’emozione, al fine di raggiungere i propri scopi” (Eisenberg, Champion., & Yue, 2004) o il tentativo, consapevole o inconsapevole, che un individuo mette in atto per influenzare quale emozione provare, come esperirla o esprimerla (Mauss, Bunge & Gross, 2007). Aprendo una parentesi, sottolineiamo come esista una regolazione delle emozioni cosciente, come ad esempio mordersi un labbro quando si è arrabbiati, ed una non consapevole, come quando si sposta l'attenzione da qualcosa che riteniamo sconvolgente. La regolazione non cosciente delle emozioni, anche chiamata regolazione delle emozioni automatica (AER) è definita come il cambiamento diretto ad un obiettivo di qualsiasi aspetto delle emozioni di un individuo, senza che questo abbia l'intento o la decisione consapevole di farlo, senza che presti attenzione al processo di regolazione delle proprie emozioni, e senza impegno in

un controllo deliberato (Mauss, Bunge, & Gross, 2007, p. 148). Inoltre alcuni approcci hanno anche considerato la regolazione delle emozioni che avviene da parte dell'ambiente esterno. Nella ricerca dello sviluppo si evidenziano dei risultati che indicano che gli operatori sanitari possono svolgere un ruolo chiave nel regolare gli stati emotivi dei bambini (Southam-Gerow & Kendall, 2002) e la ricerca ambientale ha dimostrato che ambienti naturali possono promuovere un più rapido recupero dallo stress di ambienti urbani (Van den Berg, Hartig, & Staats, 2007). Secondo il modello del processo di regolazione delle emozioni teorizzata da J.J.Gross, esistono strategie specifiche di regolazione differenziabili lungo la linea temporale in cui si dispiega la risposta emotiva. Quest'ultima è descrivibile nelle fasi di svolgimento: situazione, attenzione, valutazione e risposta. In particolare cinque famiglie di strategie possono essere posizionate lungo la linea temporale del processo emozionale in momenti diversi (Gross, 1998a, 2001). Gli autori distinguono due momenti precisi: nel primo ritroviamo quelle strategie applicate prima che l'emozione venga evocata, in un secondo momento invece riscontriamo l'uso delle strategie impiegate dopo la risposta emozionale. La regolazione delle emozioni focalizzata sugli antecedenti dell'emozione include i fattori di strategia di *selezione*, *modifica della situazione*, *la collocazione dell'attenzione* e *la rivalutazione cognitiva*. Dopo la risposta emotiva abbiamo quindi la regolazione focalizzata sulla risposta che include la strategie di *modulazione della risposta* ovvero di diminuzione dell'intensità emotiva spiacevole come la soppressione o l'inibizione dell'espressione negativa dell'affettività. Possiamo schematicamente visionare quanto detto in figura 1.

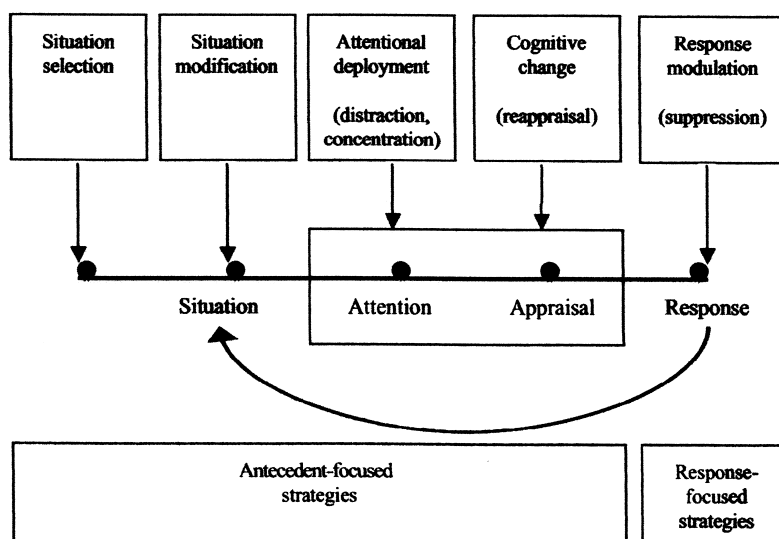


Figure 1. The process model of emotion regulation. Adanted from “Emotion Regulation: Conceptual Foundations,” di J. J. Gross and R. A. Thompson, in J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (p. 10), 2007, New York, NY: Guilford Press. Copyright 2007 by Guilford Press. .

Le strategie di regolazione emotiva individuate sono pattern astratti strategici e flessibili, cioè adattabili di regolazione delle emozioni e si riferiscono quindi ai processi attraverso i quali noi influenziamo le emozioni che stiamo vivendo, nel momento in cui le abbiamo, l'esperienza che facciamo di esse e come le esprimiamo (Gross, 1998b). Ricordiamo come “le emozioni siano processi multicomponenziali che si dipanano nel corso del tempo, e come, la regolazione di queste, comporti cambiamenti nella dinamica dell'emozione”(Gross, 2002). Sottolineiamo come, di per se, ogni emozione o strategia di regolazione delle emozioni non sia né positiva né negativa ma che debba essere considerata in relazione al fine dell'obiettivo che ci si prefigge e in relazione alla adattabilità funzionale alle diverse situazioni. Infatti è la natura rigida e inflessibile di tali strategie che produce un danno funzionale, non le strategie stesse (Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006). Si ritiene che ciò si verifichi, in parte, perché tali strategie sono ampiamente applicate e di conseguenza interferiscono con importanti attività di vita (Eifert & Forsyth, 2005; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). Diversi teorici recenti hanno sottolineato l'importanza della scelta flessibile tra le strategie di regolazione

dell'emozioni di fronte a diverse esigenze situazionali (Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, e Coifman 2004; Gross, 2007; Kashdan & Rottenberg, 2010; Watkins, 2011). Entriamo ora nello specifico di ogni strategia. La *strategia di selezione della situazione*, è possibile che intervenga prima dell'accadere della situazione emozionale, in particolare si riferisce ad un comportamento teso ad evitare e selezionare certe persone, luoghi o attività, limitando la propria esposizione a situazioni che possano generare emozioni negative. Nel momento in cui avviene la situazione elicitante un'altra famiglia di strategie di regolazione delle emozioni da poter adottare è la *modifica della situazione*. Essa consiste nello sforzo volto ad adattare o cambiare la situazione per decrescere l'impatto emozionale negativo. In un terzo momento, la *distribuzione attenzionale*, viene usata per selezionare gli aspetti della situazione su cui concentrarsi e rende possibile focalizzare l'attenzione per porre l'accento sulla maggiore o minore rilevanza di alcuni aspetti della situazione (*ruminazione*) e distorcere l'attenzione da alcuni aspetti della situazione stessa avvalendosi della *distrazione*. In seguito, nella fase di valutazione, sarà possibile modificare l'emozionalità, attraverso un *cambiamento cognitivo*. Il cambiamento cognitivo consiste, secondo una prima formulazione di Gross, nell'interpretare una situazione potenzialmente emotiva in termini non emozionali, attraverso la costruzione di significati diversi rispetto ai primi sensi e valori attribuiti circa all'evento. È fondamentalmente cambiare il significato della situazione con cui la persona si confronta al fine di modificare il suo impatto emotivo (Gross, 1998a; John & Gross, 2004). La quinta famiglia si riferisce alla *modulazione della risposta* e concerne tutti quei tentativi volti a influenzare direttamente le tendenze di risposta emozionali una volta che esse sono già state prodotte. Tale regolazione è riscontrabile nella strategia di fronteggiamento della situazione stressante che Lazarus & Folkman, 1984 definirono come coping focalizzato sul problema. Gross (2001) ipotizza che "precoci rettifiche apportate alla traiettoria delle emozioni sono più efficaci di rettifiche apportate in seguito " (pag. 218). Vengono quindi teorizzati due filtri di selezione delle informazioni emotive presenti nel processo di sviluppo e risposta emozionale sopra descritto. Il filtro di selezione primaria che corrisponde al meccanismo di filtraggio selettivo e attento, e un filtro finale di selezione secondaria, il quale corrisponde ad un'analisi semantica che porta ad un'elaborazione di significato

semantico. Entrambi si attivano proprio nelle corrispondenti fasi di sviluppo della risposta emozionale, il primo filtro, durante la fase di attenzione e il secondo, nella fase di valutazione. (Sheppes, Scheibe, Suri, & Gross, 2011). In questo caso, l'impegno nell'elaborazione cognitiva emotiva, tra cui gli autori annoverano come più importante strategia la rivalutazione, permetterebbe elaborati processi cognitivi delle informazioni emotive intervenendo primariamente nei processi di generazione delle emozioni, prima della piena generazione delle tendenza di risposta emozionale, permettendo la modifica dell'intera sequenza emotiva e portando all'espressione di emozioni maggiormente positive e meno negative senza eccessivi costi psicologici, cognitivi e interpersonali. Ecco che inizia a configurarsi maggiormente il corpo teorico dell'argomento che andremmo a trattare. Ai fini del nostro progetto di studio ciò che ci interessa è proprio il concetto di rivalutazione. Secondo gli autori questa regolazione emotiva avviene prima della fine della modulazione della risposta, costituendosi come strategia focalizzata sugli antecedenti. Per questo l'impegno nel cambiamento cognitivo, è meno efficace di alcune strategie che lo precedono ulteriormente (come le strategie di disimpegno precoce) soprattutto per modulare le informazioni emotive ad alta intensità (Sheppes & Meiran, 2007). Per disimpegno precoce si intendono quelle strategie che lavorano sulla selezione e focalizzazione dell'attenzione come la distrazione. Gross e colleghi, nel 2011 proseguono sostenendo: “una grande strategia a tardo funzionamento è la rivalutazione, che si applica ad un'emozione negativa, consentendo alle informazioni emotive di essere rappresentate nella memoria di lavoro e di essere dotate di un significato elaborato prima che esse siano reinterpretate attraverso il filtro finale di selezione” (Sheppes, Scheibe, Suri, & Gross, 2011). Cogliamo qui, l'occasione per specificare come, in questo ambito di ricerca siano state approfondite le possibili relazioni delle diverse strategie di regolazione delle emozioni con le differenze individuali rappresentate dai tratti, considerati a loro volta come “tendenze determinanti, generalizzate e personalizzate, modi coerenti e stabili dell'adattamento di un individuo al proprio ambiente” (Allport & Odbert, 1936). John & Gross, 2007, sostengono che le differenze individuali nelle strategie di regolazione delle emozioni giochino un ruolo importante nel generare le differenze individuali rappresentate dai tratti, ed utilizzano come tassonomia generale il modello dei tratti del "Big Five" (Costa & McCrae, 1992)

dove ogni fattore corrisponde ad ampi costrutti che, a loro volta, assumono una vasta gamma di più specifici costrutti subordinati, e si manifestano in tutte le classi di risposta: comportamento, emozione e cognizione. John & Gross, stilano una tabella riassuntiva dove mostrano come ad ognuno di questi domini, ipotizzano, si mostri un particolare patterning, o configurazione, di associazione con le diverse strategie di regolazione delle emozioni (figura 2) e dove, in particolare la rivalutazione, sembra correlata negativamente con il fattore del Nevroticismo (*Neuroticism*) e correlata positivamente con il fattore di Apertura (*Openness*), mentre si ipotizza non avere connessioni con altri fattori del modello.

Big Five personality trait domains	Five regulation strategies for downregulating negative emotions				
	Situation selection (avoidance)	Situation modification (self-assertion)	Attention deployment (distraction)	Cognitive change (reappraisal)	Response modulation (suppression)
Conscientiousness	+	+	+	0	0
Extraversion	-	+	0	0	-
Neuroticism	(+)	-	-	-	0
Openness	(-)	(+)	+	+	-
Agreeableness	0	-	0	0	(0)

Figura 2. Rappresentazione schematica del collegamento dei tratti di personalità con le principali strategie di regolazione delle emozioni teorizzate nel modello di Gross. Il simbolo + indica una relazione positiva, il simbolo - indica una relazione negativa, mentre lo 0 indica un'assenza di relazione o una mancanza di chiara relazione negativa o positiva tra le componenti. Estratto da "Individual differences in emotion regulation." di John, O. P., & Gross, J. J., in J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (p.355), 2007, New York, NY: Guilford Press. Copyright 2007 by Guilford Press.

5. Terapia cognitivo-comportamentale /CBT e teorie di Aaron T. Beck

Le terapie cognitivo-comportamentale hanno, come base comune, antiche origini e sono nate sotto la bandiera del comportamentismo che a sua volta fu espressione di una reazione alla forti correnti psicodinamiche che attraversavano l'Europa e del preciso e unico interesse di queste, per le variabili interne dell'individuo, difficilmente misurabili obiettivamente. Si distinguono dal comportamentismo per l'obiettivo delle terapie stesse che "risulta spostato dalla diretta modifica del contenuto del comportamento, alla modifica diretta del contenuto della cognizione, in modo da influenzare le emozioni e il

comportamento” (Hayes, Villatte, Levin, & Hildebrandt, 2011). Aiutate anche dai fondi federali le terapie cognitivo-comportamentali /CBT hanno goduto di un enorme espansione nei dati e di influenza. In particolare, per noi di interesse, ritroviamo, all'interno di questo ramo di studi e terapie le formulazioni concettuali di Aaron T. Beck. (1976) (Hayes, Villatte, Levin, & Hildebrandt, 2011). In queste si afferma che i pensieri negativi di un individuo rappresentano spesso una percezione distorta della realtà e che i processi di valutazione disadattativi siano al centro di disturbi depressivi e di ansia (Beck, 1976; Clark, 1988; Salkovskis, 1998). Pertanto, il trattamento sviluppato mira a ridurre l'impatto emotivo delle cognizioni sgradevoli sostituendole con più accurate e adattative. Ai clienti viene prima insegnato ad identificare i pensieri negativi che influenzano il loro stato d'animo, e a facilitare l'elicitazione di queste cognizioni cariche emotivamente, spesso ricordando il contesto rilevante e la loro reazione emotiva alla situazione. Questi pensieri sono poi sottoposti a *ristrutturazione cognitiva (CR)*. La Ristrutturazione Cognitiva è un processo di rivalutazione relativamente strutturato dove ai clienti viene chiesto di valutare il grado in cui essi credono corretto ogni pensiero disadattativo e l'intensità emotiva associata a tale pensiero. In questa tecnica terapeutica si contesta la validità delle cognizioni disadattative viste come parti di schemi generali di pensiero o modelli mentali utilizzati per organizzare le informazioni conosciute anche come *schemi cognitivi*, che però, essendo disadattativi tendono ad essere maggiormente rigidi, negativi e semplici rispetto a quelli sani. Quindi, si esamina le ipotesi pro e contro su cui si basa tale cognizione negativa, al fine di sostituirla con un più accurata e con un pensiero adattativo. Infine, ai clienti è richiesto di rivalutare il disaccordo, che ora ritengono avere, con il pensiero originale, e il nuovo tasso di intensità delle loro emozioni. Detto ciò, possiamo notare che proprio all'interno del processo terapeutico di ristrutturazione cognitiva troviamo le basi per l'applicazione a risvolto terapeutico del concetto di rivalutazione, che viene utilizzato nel processo di ricodifica e rilettura in chiave adattativa di processi di pensiero viziati o distorsioni cognitive. È un assunto fondamentale della CBT che ripetere questo processo di rivalutazione attraverso la ristrutturazione su differenti situazioni conduca a percezioni maggiormente razionali, adattative e meno negative della realtà (Hofmann & Asmundson, 2008). Questi ultimi autori sostengono infatti che "CBT si basa sulla nozione che le risposte

comportamentali ed emozionali sono fortemente moderate e influenzate dalla definizione conoscitiva e percettiva degli eventi "(2008, p. 3). e la rivalutazione è riconosciuta come uno dei principali ingredienti attivi di terapia cognitivo-comportamentale (Hofmann & Asmundson, 2008), datochè il cambiamento e la modifica delle cognizioni e credenze irrazionali (quindi disfunzionali) è considerato tra i principali determinanti dei cambiamenti nei risultati (cioè, emozioni, comportamenti) in tutta la maggior parte delle forme di psicopatologia.

6. Altri modelli di processi di regolazione delle emozioni

6.1 Modello di Larsen & Prizmic, 2004

Questi autori hanno teorizzato un modello diverso di regolazione delle emozioni, più recente ma che ha goduto di minor fama. Essi utilizzano il termine *affetto* riferendosi al tono affettivo di base che gli individui provano in qualsiasi momento e varia principalmente nei termini di valenza edonistica, ma anche di energia e di attivazione arousal .Se l'affetto è sufficientemente forte, ha una causa chiara ed è consapevole viene definito *emozione*. Se non è consapevole, non ha una causa chiara e comporta un'attivazione moderata allora resterà nella fase di “*umore*”. Quindi definiscono la regolazione delle emozioni come regolazione della affettività, datochè riguarda la gestione degli stati soggettivi più in generale. Questi autori distinguono tra una regolazione degli stati affettivi positivi e negativi che, anche se a livello teorico poco snella e pratica, può prestarsi come utile nella pratica dato i risultati che dimostrano un diverso peso per le strategie di affettività negativa rispetto a quella positiva (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001; Larsen, 2002). Per l'affettività negativa, gli autori, individuano le strategie di regolazione seguenti: la distrazione, liberare la mente da emozioni o eventi negativi , evitare ruminazione; lo sfogarsi ed esprimere l'affettività negativa; sopprimere, trattenere l'affettiva negativa, mantenerla inespressa; la ristrutturazione cognitiva,serve a trovare significato agli eventi negativi; confronto sociale al ribasso; azioni centrate sul problema, pianificare l'evitamento dei problemi nel futuro; auto-ricompensa, pensare o fare attività piacevoli; esercizi, rilassamento, mangiare altre manovre fisiche; socializzare, cercare conforto aiuto o consigli da altri;

ritiro e isolamento, trascorrere il tempo da solo. Per Larsen (2000) le emozioni sono un'importante mezzo attraverso cui avere un feedback per autoregolarsi e per l'autocontrollo dello scopo perseguito. Secondo l'autore le persone hanno una visione ben precisa di come vogliono sentirsi a livello di affettività, possiedono ovvero, un parametro a cui si paragonano costantemente per la regolazione dell'affettività (set point). In caso di dissonanza vengono attivate una serie di strategie nel tentativo di riportare lo stato affettivo a quello previsto dal parametro.

6.2. Modello di Koole, 2009

Come descritto da Koole (2009) in una recente rassegna, i contributi di ricerca attuali propongono diverse classificazioni dei meccanismi psicologici legati alla regolazione emotiva. L'autore fornisce un modo alternativo di ripensare e classificare le differenti strategie di regolazione delle emozioni. Critica il modello di Gross (Gross, 1998a, 1998b, 2001) poiché tale modello, presuppone che le risposte emotive siano generate in un ciclo fisso, in modo che l'attenzione alle informazioni emotivamente rilevanti preceda le valutazioni cognitive, che a loro volta precedono il comportamento emotivamente espresso. Tuttavia, la ricerca indica che l'ordine in cui vengono generate le risposte emozionali è nella realtà variabile. Sostiene inoltre che attenzione, valutazioni cognitive, o comportamenti possono verificarsi in anticipo o in ritardo nel processo di generazione. Ad esempio, i movimenti del corpo possono attivare direttamente le esperienze emozionali (Niedenthal, Barsalou, Winkielman, Krauth-Gruber, & Ric, 2005; Strack, Martin, & Stepper, 1988) e solo l'attesa di stimoli emotivi può innescare direttamente un comportamento emotivo senza l'intervento di valutazioni cognitive (Neumann, Förster, & Strack, 2003). Inoltre, nel modello di regolazione di Gross, è stata studiata principalmente la down-regolazione dei processi emozionali che mira a conseguirne una riduzione, causando un ritorno veloce alla linea emozionale di base (ad esempio, Gross, 1998a). In contrasto, processi di manutenzione mirano a raggiungere un gradiente di uscita emozionale più piatta, tale che la risposta emotiva venga mantenuto per un periodo di tempo più lungo (Nolen-Hoeksema, 2000), inoltre riscontriamo processi di up-regolazione dove si aumentata l'ampiezza della risposta emotiva, per esempio, quando i soggetti si impegnano in risposte di esagerazione

(Schmeichel, Demaree, Robinson, & Pu, 2006). Nell'articolo di Koole, 2009, viene sostenuto che la regolazione delle emozioni può anche influenzare altri aspetti della elaborazione delle emozioni oltre al gradiente di uscita (ovvero la down-regolazione), come la coerenza, la intensità, la consapevolezza, e la direzione dell'obiettivo delle risposte emotive. Tuttavia, è l'impatto sul gradiente di uscita di una risposta emotiva che imposta la regolazione delle emozioni a parte altri tipi di processi emozionali. Nel modello di Koole ritroviamo la regolazione delle emozioni vista sotto un'ottica che evidenzia gli obiettivi e le funzioni della regolazione stessa. Gli obiettivi non sono altro che quel sistema di generazione delle emozioni a cui è destinato il regolamento stesso ed è, in questo modello, (unitamente alle funzioni) una categoria di ordine superiore per classificare i diversi stati. Come obiettivi abbiamo tre tipi diversi di stati emotivi, i più studiati in letteratura (Gross, 1998a, 1998b, 2001; Parkinson & Totterdell, 1999; Philippot, Baeyens, Douilliez, & Francart, 2004). Il primo è *l'attenzione*, ovvero, gli aspetti della situazione emozionale a cui prestiamo attenzione. È costituito da un insieme di reti neurologiche che permettono alle persone di selezionare le informazioni in arrivo dagli input sensoriali (Fan, McCandliss, Fosella, Flombaum, & Posner, 2005). Il secondo è la *conoscenza*, quindi, ad esempio, la valutazione cognitiva, ma non soltanto. Tra i tipi più studiati abbiamo le valutazioni cognitive, che consistono nelle valutazioni soggettive su eventi emotivamente significativi (Lazarus, 1991; Scherer, Schorr, & Johnstone, 2001) ma particolarmente importante è la valutazione se un evento è rilevante per la soddisfazione o il mancato raggiungimento di importanti obiettivi e motivazioni (Lazarus, 1991; Moors, 2007). Altre valutazioni importanti sono le attribuzioni di un evento a sé o a gli altri, la controllabilità della manifestazione, responsabilità, aspettative (Ortony, Clore, & Collins, 1988; Smith & Lazarus, 1993), e le teorie implicite sull'emozioni (Tamir, John, Srivastava, & Gross, 2007). E ancora la conoscenza del significato emotivo può anche essere recuperate dalla memoria (ad esempio, Joormann & Siemer, 2004). Terzo obiettivo è la famiglia di *espressioni corporee delle emozioni*, ovvero le forme di realizzazione delle emozioni attraverso le varie espressioni psico-fisiologiche. Ad esempio le espressioni facciali, posture del corpo, movimenti motori volontari e involontari, e risposte psico-fisiologiche (Maus & Robinson, 2009). Sembra tuttavia che le risposte emozionali corporee spesso seguono

modelli diversi rispetto le risposte emozionali cognitive (Mauss & Robinson, 2009) inoltre, modellano il corso delle emozioni della persone in un modo che non può essere ridotto a processi di attenzione o di valutazione (Niedenthal et al., 2005; Zajonc, 1998). La teoria alla base del modello di Koole, 2009 sostiene che la regolazione delle emozioni è finalizzata a servire una o più funzioni. Le funzioni di regolazione delle emozioni sono presenti in tutte le strategie di regolazione e si applicano indipendentemente dal fatto che queste strategie siano dirette all'attenzione, alla conoscenza, o al corpo. Come tale, le funzioni di regolazione delle emozioni rappresentano una categoria di base per la caratterizzazione delle diverse strategie di emozione, una categoria indipendente a cui il sistema generatore delle emozioni si rivolge. In letteratura, l'autore, distingue tre funzioni principali. Le esigenze edonistiche, che agiscono nel tentativo di promuovere il piacere e prevenire il dolore anche attraverso meccanismi di natura inconscia datoche operano su livelli di elaborazione subconsci delle informazioni (Panksepp, 1998), la regolazione delle emozioni *orientata sulle necessità* può funzionare anche in assenza di qualsiasi obiettivo conscio di regolazione delle emozioni. Oltre alle funzioni edonistiche, la regolazione delle emozioni può essere finalizzata a promuovere priorità impostate da norme specifiche, obiettivi, o attività. Regolazione delle emozioni può quindi essere goal-oriented, ovvero *funzioni obiettivo-orientate* (ad esempio la regolazione verso l'alto dell'effetto negativo per la promozione delle prestazioni; Tamir, 2009; Tamir, Chiu, & Gross, 2007; Tamir & Ford, 2009; Tamir, Mitchell, & Gross, 2008). Inoltre un'altra finalità è riscontrabile in quelle regolazione delle emozioni con *funzioni orientate alla persona*. Koole fa qui specifico riferimento alla teoria di Kuhl, 2000, dei sistemi interagenti di personalità (PSI), dove la regolazione delle emozioni può facilitare il funzionamento della personalità in due modi principali. In primo luogo, impedendo alle persone di bloccarsi in specifici stati motivazionali-emozionali, la regolazione delle emozioni può promuovere la flessibilità nel funzionamento della personalità (vedi Rothermund, Voss, & Wentura, 2008). In secondo luogo, stimolando lo scambio dinamico tra processi di personalità, la regolazione delle emozioni può favorire la coerenza e la stabilità a lungo termine nel sistema di personalità complessiva (Baumann, Kaschel, & Kuhl, 2005) e le funzioni di persona- orientate (ad esempio, la regolazione dell'elaborazione delle

informazioni per soddisfare le esigenze del compito; Rothermund et al., 2008). Da questo quadro, unendo le funzioni con gli obiettivi, si ottiene una classificazione che fornisce nove celle in cui diverse strategie di regolazione delle emozioni possono essere organizzate. In quest'ottica la rivalutazione cognitiva vista generalmente come valutazione con cui le persone riducono l'impatto emotivo di un evento cambiando la loro soggettiva valutazioni di questo evento (Gross, 1998a; 1998b; 2001), può, secondo il modello proposto assumere la forma di reinterpretazione di aspetti situazionali o contestuali di stimoli (ad esempio, immaginando una immagine potenzialmente sconvolgente come falsa); o la forma di presa di distanza da stimoli con l'adozione di un punto di vista distaccato come se si fosse estranei all'evento emotivo (Ochsner & Gross, 2008). Inoltre la rivalutazione cognitiva è in grado di inibire l'esperienza delle emozioni indesiderate, pur non diminuendo costantemente l'eccitazione psicofisiologica (Gross, 1998a; Steptoe & Vogele, 1986). La strategia attinge a risorse della memoria di lavoro (Schmeichel, Volokhov, & Demaree; 2008), ma è relativamente efficiente in quanto non compromette la memoria per le interazioni sociali in corso (Richards & Gross, 2000).

7. ACT, accettazione e differenze con rivalutazione

Visto la vicinanza e la scarsa delineazione e demarcazione di confini precisi tra strategie di rivalutazione cognitiva e strategie di regolazione basate sull'accettazione, troviamo interessante approfondire questi ambiti di teoria e ricerca. Vi è difatti, un dibattito teorico vivace e interessante riguardo quelli che sono i processi psicologici e i meccanismi di accettazione (ed evitamento esperienziale), e ristrutturazione cognitiva (in particolare la rivalutazione), e cosa hanno in comune queste due strategie e ciò che li distingue, così come se si riferiscono a processi che sono in opposizione o in armonia l'un con l'altro. (Martin Wolgast, Lundh, & Viborg, 2013). Gli studi nell'ambito della rivalutazione cognitiva hanno infatti permesso un confronto tra uno dei processi primari della tradizione delle terapie cognitivo-comportamentali, CBT (ad esempio, Barlow & Craske 2000) con il processo primario di accettazione e le terapie a base di consapevolezza (ad esempio, Eifert & Forsyth, 2005). Strategie basate sull'accettazione sono promosse negli approcci psicoterapeutici più recenti, come ad esempio

l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), (Hayes, et al. 1999). Questo complesso di trattamenti emerge come approccio integrativo, di iniziale matrice cognitivo-comportamentale e fa parte di quella che viene definita la “terza onda” della terapia cognitivo comportamentale (Hayes, 2004). Nata attraverso l'unione di diversi temi centrali come i problemi di accettazione, di messa a fuoco del momento attuale, di consapevolezza, relazione terapeutica e motivazione al cambiamento, mutua tecniche di mindfulness e di attivazione e impegno comportamentale (Hayes, et al., 2011). Sintetizzando, l'ACT (Hayes et al., 1999) si basa sull'accettazione attiva di pensieri angoscianti, con l'obiettivo di diminuire il potere e di regolarne i comportamenti. Come in CBT, ACT favorisce il riconoscimento di tale eventi interni negativi. Tuttavia, a differenza della CBT, ripropone una separazione dei pensieri da sé e da cosa essi si riferiscono per "*defusione cognitiva*" (CD), senza alcun tentativo diretto di modificarne il contenuto. Ovvero, i pensieri sono riconosciuti come tali, solo pensieri, in modo da ridurre il loro impatto automatico. La flessibilità psicologica è il modello applicato alla base del rapporto con la psicopatologia e con la salute psicologica. La Flessibilità Psicologica si riferisce alla capacità di percepire consapevolmente il momento presente e i pensieri e i sentimenti in esso contenuti, in maniera piena e senza difese inutili, e sulla base di ciò che la situazione permette, e persistere o cambiare il comportamento al servizio dei valori scelti. Può essere chiarificante spiegare come tale terapia si basi sulla Relational Frame Theory (RFT): un programma di ricerca di base sulle modalità di funzionamento della mente umana (Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001). Al centro della RFT si trova l'idea che il linguaggio si fonda sulla derivazione appresa di regole e relazioni circa eventi costruiti su stimoli che possono essere arbitrari. Con tale presupposto è facile capire che la lingua può trasformare qualsiasi evento in una fonte di dolore (Dymond & Roche, 2009). Il linguaggio umano è un sistema di comunicazione di significati convenuti che, se utili ai fini pratici, possono produrre una sensibilità ridotta agli intricati significati e alla dirette conseguenze di risposta (Hayes, Zettle, & Rosenfarb, 1989). L'approccio è organizzato intorno a sei principali processi: accettazione, diffusione o scissione, contatto con il momento, sé come contesto ,valori e l'impegno. La maggior parte dei principi ACT sono insegnati ai clienti attraverso esercizi sperimentali di significato, metodi di mindfulness, e un uso specifico del

linguaggio (ad esempio, metafore e paradossi) al fine di bypassare gli effetti deleteri della lingua eccessivamente letterale in contesti che richiedono maggiore flessibilità psicologica. Invece di analizzare la veridicità dei loro pensieri, i clienti sono spinti a rendere i propri valori chiarimenti espliciti, identificando gli obiettivi e le azioni che sono congruenti con il loro nucleo di valori, ma anche a ridurre gli ostacoli alla vita basata su quei valori (Eifert & Forsyth, 2005; Wilson & Murrell, 2004). Secondo questo approccio, trattare i pensieri negativi come eventi mentali che non hanno bisogno di essere controllati, modificati, o agiti è vantaggioso perché è incompatibile con le strategie cognitive mal adattative (come ruminazione, soppressione) e tendenze comportamentali (ad esempio, evitamento situazionale). Così, diversamente dalla CBT, ridurre la frequenza dei pensieri negativi o cambiarne il loro contenuto non è la finalità ultima di questo trattamento, che ha invece l'obiettivo di, modificare i modi in cui le persone si riferiscono alla cognizioni angoscianti, a come essi le sperimentano, e aiutare a percepire tali eventi interni come passibili di sola osservazione (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). Hayes et al. (2006) definiscono *l'accettazione* come " l'attivo e consapevole abbraccio alla conoscenza di (.) eventi privati derivati dalla propria storia senza inutili tentativi di cambiare la loro frequenza o forma, soprattutto quando ciò comporti danni psicologici. Per esempio, a pazienti con disturbi d'ansia viene insegnato a sentire l'ansia, come un sentimento, completamente e senza difesa " (Hayes et al., 2006, p 14). Analogamente, altri definiscono l'accettazione come " il desiderio di avere proprie interne risposte al fine di partecipare a esperienze significative [piuttosto che] giudizi e evitamento delle esperienze interne " (Roemer & Orsillo 2007, p. 74) e come " la volontà di esperire pienamente gli eventi e senza difesa" (Forsyth, Parker, & Finlay 2003, p. 865). L'accettazione è logicamente interpretata come una strategia focalizzata sulla risposta volta a permettere l'esperienza delle emozioni, senza tentativi di alterarla o sopprimerla (Hofmann & Asmundson 2008). Può però essere anche considerata come una strategia focalizzata sugli antecedenti, può cambiare l'interpretazione dello stimolo, suscitando conseguente emozione e significato. L'accettazione può quindi essere anche usata per contenere un cambiamento cognitivo focalizzato sugli antecedenti (Liverant, Brown, Barlow, & Roemer, 2008; Wolgast, Lundh, & Viborg, 2011). Nella ricerca sperimentale sulle conseguenze di accettazione emotiva (Campbell-Sills, Barlow,

Brown, & Hofmann, 2006a, 2006b; Eifert & Heffner, 2003; Feldner, Zvolensky, Eifert & Spira, 2003; Levitt, Brown Orsillo, & Barlow, 2004) è stato dimostrato che l'accettazione è associato con l'esperienza di minor paura, pensieri catastrofici e condotte di evitamento e migliore recupero rispetto alla soppressione. Alcuni risultati indicano che l'accettazione è più legata a come sono esperite e valutate l'eccitazione del corpo e altre forme di risposta fisiologica emotiva piuttosto che al modo in cui in realtà si verificano, e ciò supporta l'ipotesi che l'accettazione è in primo luogo una strategia di regolazione dell'emozione focalizzata sulla risposte (Eifert & Heffner, 2003; Feldner et al., 2003; Karekla, Forsyth, & Kelly 2004). Attualmente negli studi sulla regolazione delle emozioni riscontriamo una avvicinamento, se non convergenza, di quelle istruzioni di rivalutazione formulate in specifiche modalità e le istruzioni basate sulla consapevolezza. Ad esempio lo studio di McRae, Ciesielski, & Gross, 2011 sulla rivalutazione, dove viene proposta una strategia di rivalutazione formulata sui criteri di accettazione dove si normalizza l'evento negativo, invocando la giustificazione che a volte le cose brutte accadono. Esempi sono: Niente potrebbe essere fatto, è stata colpa di nessuno, questo è il modo in cui la vita va, è solo_frustrante cercare di cambiarla, la vita va avanti. Questo è una modalità di rivalutazione che può anche assomigliare un po' all'oggetto specifico del nostro studio, la rivalutazione funzionale negativa razionale ma si basa fondamentalmente su principi diversi (vedi par.1; cap2). La convergenza nel campo della regolazione attraverso strategie di rivalutazione e di accettazione significava che gli studi che si focalizzano sull'accettazione potrebbero essere considerati unitamente ad altri studi che invitano i partecipanti a pensare alla loro reazione emotiva in modo diverso (ad esempio, Johns, Inzlicht, & Schmader, 2008), tra cui gli studi sulla rivalutazione cognitiva e che la rivalutazione cognitiva, concettualizzata a livello teorico come un cambiamento cognitivo teso a modificare l'interpretazione di una situazione in modo da cambiarne l'impatto emotivo, può non essere troppo distante dalle alcune tipologie di istruzioni utilizzate negli studi di consapevolezza. Registriamo come progressivamente si vada verso un'integrazione degli studi sulla regolazione delle emozioni e sulla consapevolezza (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Campbell-Sills, et al. 2006a,2006b; Cristea et al., 2014; Forman, Hoffman, Juarascio, Butryn, & Herbert, 2013; Goldfarb, 2010).

CAPITOLO II

Rivalutazione e prime ricerche di base

Come abbiamo visto nel primo capitolo, attraverso un'introduzione del concetto di rivalutazione, e dei diversi campi in cui tale argomento si è originato, possiamo osservare come questo sia stato descritto come un argomento non unitario e inizialmente teorizzato come normale tappa del processo valutativo (Lazarus, 1991), possibile strategia di coping (Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986; Lazarus & Folkman, 1984), e soprattutto, grazie alla notorietà del modello di regolazione di J.J. Gross, come una famiglia di strategie importanti nella regolazione delle emozioni, inoltre sembra essere uno dei processi primariamente attivi nella terapia cognitivo-comportamentale (ad esempio, Barlow & Craske 2000; Hofmann et al. 2008).

1. Definizione del costrutto di rivalutazione e studi empirici recenti

Il Cambiamento cognitivo si riferisce a "cambiare il modo in cui valutiamo la situazione in cui ci troviamo, modificarne il suo significato emotivo sia cambiando il modo di pensare la situazione sia cambiando le nostre capacità di gestire le esigenze che essa pone"(Gross & Thompson, 2007, p. 14). Come ben riassunto da Ioana Cristea e colleghi nell'articolo “ *The bottle is half empty and that's bad, but not tragic: Differential effects of negative functional reappraisal*” 2012, la rivalutazione è stata descritta in passato come “una forma di cambiamento conoscitivo definitivo che coinvolge l'interpretazione di una situazione potenzialmente elicitante emozioni in un modo da cambiare l'impatto emotivo” (Lazarus & Alfert, 1964), come “la reinterpretazione di uno stimolo o situazione al fine di cambiare la propria risposta emotiva ad esso” (Gross 1998b, p. 284), o come “cambiamento del modo in cui un individuo pensa alle situazioni potenzialmente suscitante emozioni al fine di modificare il suo impatto emotivo” (John & Gross 2004, p. 1302). La rivalutazione quindi porta a porre alla mente valutazioni alternative sotto forma di pensieri o immagini mentali che contraddicono la prima valutazione, ovvero l'interpretazione spontanea della situazione. Sembra che un tale cambiamento del contenuto della memoria di lavoro può essere straordinariamente potente nel modulare le reazioni emotive, sia a livello personale che a livello fisiologico

e può anche avere conseguenze adattative a lungo termine (Dillon & Labar, 2005; Gross, 2002; Gross & John, 2003; Houston & Holmes, 1974; Jackson, Malmstadt, Larson, & Davidson, 2000; Kalisch, Wiech, Critchley, Seymour, O'Doherty, Oakley, . . . Dolan, 2005; Kross & Ayduk, 2008; Schaefer, Collette, Philippot, van der, Laureys, Delfiore, Degueldre, Maquet, Luxen, & Salmon, 2003). Inoltre, i soggetti che abitualmente usano la strategia di rivalutazione hanno un vantaggio sugli individui che preferiscono tipi di strategie di regolazione centrate sulla risposta, come la soppressione dell'espressione emotiva, sia in termini di salute mentale che di funzionamento sociale (Gross, 2002; Gross & John 2003). Gross, nel modello di regolazione dell'emozioni, definisce la rivalutazione cognitiva come un tipo di cambiamento cognitivo, e quindi una strategia antecedente alla risposta emozionale, che si sviluppa prima che le tendenze di risposta dell'emozione siano state pienamente attivate e che abbiano cambiato il comportamento e comportato reazioni fisiologiche periferiche. Questa caratteristica della rivalutazione spiegherebbe in parte la sua maggiore efficienza e minor costi nell'esperienza di impatto emotivo soggettivo e nell'eccitazione fisiologica (Gross 1998a; John & Gross 2004). Nel suo modello infatti viene sottolineato come l'impegno nell'elaborazione cognitiva emotiva, tra cui gli autori annoverano come più importante strategia la rivalutazione, permetta elaborati processi cognitivi delle informazioni emotive intervenendo primariamente nei processi di generazione delle emozioni, prima della piena generazione delle tendenza di risposta emozionale, consentendo la modifica dell'intera sequenza emotiva e portando all'espressione di emozioni maggiormente positive e meno negative senza eccessivi costi psicologici, cognitivi e interpersonali. Nel comparare i risultati di diversi studi si evidenzia però come manchi una definizione operativamente condivisa del concetto di rivalutazione. Nelle prime teorizzazioni il concetto di rivalutazione era interpretata come una strategia di modifica dell'emozione centrata sul cambiamento dei significati attribuiti alla situazione emotiva. Nonostante ciò i primi studi sperimentali si focalizzarono unicamente su un concetto di rivalutazione cognitiva limitato, ritenendola una rielaborazione distaccata, non emozionale ma più razionale possibile, nel tentativo di ridurre l'emozionalità elicitata dalla situazione (Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson & Gross, 2003, p. 52 Gross 1998a, p. 227; Gross, 2002, p. 416; Ochsner,

Bunge, Gross, & Gabrieli 2002; Richards & Gross 2000). L'elemento su cui basarono le prime ricerche era l'adozione di una visione oggettiva-distaccata, della situazione emotiva. Questo è evidente nelle istruzioni presentate ai partecipanti agli studi dove si chiedeva di pensare a ciò che si stava vedendo in modo da non sentir nulla (Gross 1998a, p. 227), di visualizzare le diapositive con un profondo e distaccato interesse medico-professionale (Richards & Gross 2000, p. 416) o pensare alla situazione in modo tale da mantenere la calma e l'imparzialità (Butler et al. 2003, p. 52). In uno studio fMRI incentrata sulla rivalutazione cognitiva, Ochsner et al. (2002) chiedono di "rivalutare un evento avversivo in termini non emozionali" (p. 1229). Quindi, non solo il cambiamento cognitivo venne studiato come strategia distaccata e razionale di rivalutazione ma una distinzione venne operata tra strategie che coinvolgono la rivalutazione dello stimolo emotivo o situazione, e strategie che coinvolgono le distanze dallo stimolo, situazione (Ochsner, Ray, Cooper, Robertson, Chopra, S., Gabrieli & Gross, 2004; Ray, Ochsner, Cooper, Robertson, Gabrieli & Gross, J. J.; 2005). Così Hajcak & Nieuwenhuis (2006), hanno chiesto ai partecipanti di rivalutare l'evento stimolo emozionale dando un'interpretazione meno negativa del contenuto dell'immagine (ad esempio pensare ad una scena sanguinosa di un crimine come ad un luogo in cui l'indagine di un omicidio è stata finalmente risolta) "(p. 292). Al contrario, sempre in alcuni studi di Ochsner, Ray, Cooper, Robertson, Chopra, Gabrieli & Gross, (2004), ai partecipanti era richiesto di "rafforzare il loro senso di obiettiva distanza, visualizzare degli eventi raffigurati in maniera distaccata assumendo la prospettiva di una terza persona" (p. 484). Così, nonostante le istruzioni per la rivalutazione di alcuni ricercatori fossero basate su una diversa presa di prospettiva, Dunn, Bilotti, Murphy, & Dalgleish (2009) hanno sostenuto che reinterpretare lo stimolo emotivo è fondamentalmente diverso dal "role taking" o "perspective taking" (Selman, 1980), ovvero, la capacità cognitiva di decentrarsi e di assumere un punto di vista diverso dal proprio. La rivalutazione, secondo gli autori, si basa sulla reinterpretazione, che ne è la componente chiave ed è usata in diversi contesti terapeutici. Un certo numero di studi empirici indaga una terza forma di cambiamento cognitivo. Questa coinvolge la reinterpretazione della esperienza emozionale, e in genere, i partecipanti sono istruiti ad accettare l'esperienza come non problematica. Ad

esempio, Kuehner, Huffziger, & Liebsch (2009) hanno detto ai partecipanti di "prendere nota dei tuoi pensieri e sentimenti senza giudicarli "(p. 221). Accettare le emozioni in questo modo è una parte fondamentale della consapevolezza (l'osservazione non giudicante del flusso continuo di stimoli interni ed esterni che si presentano; Baer, 2003; Brown, Ryan, & Cresswell, 2007), e molti studi hanno valutato gli effetti dell'accettazione all'interno delle strategie di regolazione dell'emozioni sotto la bandiera della ricerca sulla mindfulness (ad esempio, Broderick, 2005 per una rassegna, vedi Aldao et al., 2010). Low, Stanton, & Bower (2008) hanno chiesto ai partecipanti di "ricordare che le emozioni sono reazioni normali, sane, e temporanee "(pp. 420-421), Santos (2008) ha detto ai partecipanti che "le emozioni come la tristezza...sono semplicemente le risposte fisiologiche agli eventi. Tutti gli esseri umani sperimentare questo" (p.27). Inoltre, in alcune ricerche, i partecipanti sono stati istruiti a rivalutare utilizzando tecniche diverse mutate in modo misto dalle già suddette strategie, Goldin, Manber-Ball, Hakimi, Canli, & Gross (2009). In conclusione, basandoci su una recente meta-analisi delle ricerche nel campo delle strategie di regolazione delle emozioni di Webb, Miles & Sheeran, 2012, in base alle diverse modalità di istruzioni rivolte ai partecipanti alle ricerche nel campo della rivalutazione è possibile riscontrare quattro diversi tipi di rivalutazione.

1.1. Sviluppi teorici e meta-analisi di Webb, Miles & Sheeran, 2012

Abbiamo inizialmente introdotto il modello di Koole, non solo per le caratteristiche esplicative del modello ma anche per le sue capacità euristiche. Infatti, oltre al modello in sé, i futuri sviluppi ottenuti dall'incontro di tale modello con altri in letteratura, attraverso la meta- analisi di Webb, Miles & Sheeran, 2012, ha prodotto un quadro riassuntivo delle strategie di regolazione delle emozioni (figura 3). In particolare la rivalutazione cognitiva in quest'ottica viene sempre vista come un cambiamento cognitivo che si riferisce a "cambiare il modo in cui valutiamo la situazione in cui ci troviamo a modificare il suo significato emotivo, sia per cambiare il modo di pensare la situazione o la nostra capacità di gestire le esigenze che esso pone "(Gross & Thompson, 2007, p. 14). Tuttavia gli autori operano una distinzione all'interno della strategia chiamando in causa le diverse istruzioni assegnate per la rivalutazione dello

stimolo emotivo o situazione e istruzioni di rivalutazione che coinvolgono le distanze dallo stimolo o situazione (Hajcak et al., 2006; Kuehner et al., 2009; Ochsner et al., 2004; Ray, Ochsner, Cooper, Robertson, Gabrielli & Gross, 2005). In sintesi, i quattro tipi di strategie di cambiamento cognitivi utilizzati in letteratura differiscono nella misura in cui istruiscono i partecipanti.

(a) Rivalutare lo stimolo emotivo, i partecipanti sono istruiti a reinterpretare lo stimolo (ad esempio, ai partecipanti potrebbero essere chiesto di immaginare che un evento negativo ha avuto un esito positivo).

(b) Rivalutare tramite presa di prospettiva, le istruzioni richiedono ai partecipanti di alterare l'impatto dello stimolo emozionale adottando un punto di vista più o meno obiettivo (ad esempio, ai partecipanti potrebbe essere richiesto di modificare l'impatto dello stimolo emozionale adottando una prospettiva in terza persona).

(c) Rivalutare la risposta emotiva o i risultati emozionali, i partecipanti sono istruiti a interpretare l'emozione focale in un particolare modo, (ad esempio, i partecipanti possono sentirsi dire che l'emozione è normale o che essi devono accettare e giudicare meno l'emozione).

(d) Rivalutare utilizzando una miscela delle suddette strategie, le istruzioni sono formulate in modo tale che la strategia potrebbe coinvolgere la rivalutare risposta emotiva e/o rivalutare lo stimolo e/o rivalutazione emozionale attraverso la presa di prospettiva. (vedi Figura 3).

Interessante la scelta di questi studiosi, di inserire una tipologia definita come "rivalutazione della risposta emotiva". Esempi di tale procedimento sono evidenti in quegli studi dove i partecipanti sono istruiti ad accettare l'esperienza come non problematica. Kuehner et al., (2009) hanno detto ai partecipanti di "prendere nota dei tuoi pensieri e sentimenti senza giudicarli" (p. 221). Accettare le emozioni in questo modo è una parte fondamentale della consapevolezza, ovvero, l'osservazione non giudicante del flusso continuo di stimoli interni ed esterni che si presentano (Baer, 2003; Brown, et al., 2007). Molti studi che hanno valutato gli effetti dell'accettazione come strategia di regolazione delle emozioni sono appartenenti al ramo di studi della mind-fulness (ad esempio, Broderick, 2005 per una rassegna, vedi Aldao et al., 2010). Ai soggetti è richiesto di essere non giudicanti circa le proprie emozioni, in sostanza

rivalutando così, le loro emozioni in un modo nuovo. Le istruzioni utilizzate negli studi di consapevolezza confermano questa interpretazione, in quanto si presuppone che i partecipanti abbiano una valutazione negativa preesistente o giudizi negativi sulle loro emozioni, e che in tale modo, siano incoraggiati a superarli. Da questa meta-analisi, analizzando la macro-categoria di cambiamento cognitivo sono emersi dei risultati .

La rivalutazione dello stimolo emozionale e la rivalutazione attraverso la presa di prospettiva avrebbero dovuto, secondo gli autori, avere piccoli e medi effetti di dimensione sulle risposte emotive, rispetto alla rivalutazione sui risultati emozionali, invece così non è stato (il divario fra rivalutare lo stimolo emotivo e rivalutare i risultati emozionali non ha raggiunto la significatività). Rivalutare una risposta emotiva ha un impatto minore sull'esperienza emotiva di rivalutare lo stimolo emotivo o rivalutare la propria relazione con esso. Detto questo, la constatazione che rivalutare la risposta emotiva ha avuto un piccolo effetto positivo sulle emozioni è in contrasto con recenti proposte che ritengono che possa essere controproducente una strategia di rivalutazione così basata. (Dunn et al., 2009).

Process	Strategy	Subtype	Definition
Attentional deployment	Distraction	Active positive distraction (D1)	The instructions explicitly direct participants to think about something positive that is unrelated to the focal emotion or emotional stimulus, in order to distract themselves.
		Passive positive distraction (D2)	Participants are provided with emotionally positive materials or a task that is positive and unrelated to the focal emotion or emotional stimulus; participants are given no explicit instructions to distract themselves.
		Active neutral distraction (D3)	The instructions explicitly direct participants to think about something neutral that is unrelated to the focal emotion or emotional stimulus, in order to distract themselves.
		Passive neutral distraction (D4)	Participants are provided with materials or a task that is neutral and unrelated to the focal emotion or emotional stimulus; participants are given no explicit instructions to distract themselves.
	Concentration	Concentrate on feelings (C1)	The instructions direct participants to attend to, focus on, make judgments about, or relive their emotional experience.
		Concentrate on causes and implications (C2)	The instructions direct participants to think about the causes, meanings, or consequences of or the reasons for their feelings.
		Concentrate-mixed (C3)	The instructions direct participants to concentrate on feelings, causes, and implications.
Cognitive change	Reappraisal	Reappraise emotional response (R1)	Participants are instructed to interpret the focal emotion in a particular manner. For example, participants may be told that the emotion is normal or that they should accept or not judge the emotion.
		Reappraise emotional stimulus (R2)	Participants are instructed to reinterpret the emotional stimulus (the context or the cause of the emotion). For example, participants might be asked to imagine that a negative event had a positive outcome.
		Reappraise via perspective taking (R3)	The instructions ask participants to alter the impact of the emotional stimulus by adopting a more or a less objective perspective. For example, participants may be asked to imagine themselves in the situation depicted or may be asked to be objective or to view the stimulus as detached observers.
		Reappraisal-mixed (R4)	The instructions are framed such that the strategy could involve reappraising emotional response and/or reappraising the emotional stimulus and/or reappraisal via perspective taking.
Response modulation	Suppression	Suppress the expression of emotion (S1)	Participants are instructed to hide the way that they are feeling (e.g., not to smile). Participants are told to act in such a manner that an observer could not guess how they are feeling.
		Suppress the experience of emotion (S2)	Participants are instructed to control their emotional experience. Participants are told to control or not allow themselves to experience the focal emotion.
		Suppress thoughts of the emotion-eliciting event (S3)	Participants are instructed to control thoughts of or not allow themselves to think about the emotion-eliciting event.
		Suppression-mixed (S4)	Participants are instructed both to hide the focal emotion and to control or not allow themselves to experience that emotion.
Control conditions		No instruction (Cont1)	No instructions relating to emotional experience or emotion regulation are given, or participants are told to think or feel what they like.
		Instructions not to regulate in a specific manner (Cont2)	Participants are told that they should not regulate in a certain manner (e.g., that they should not reappraise the stimulus).
		Instructions to enhance emotions (Cont3)	The instructions direct participants to enhance or maintain the focal emotion.
		Instructions to experience naturally (Cont4)	The instructions direct participants to respond naturally to the emotional stimulus; participants should let their feelings flow without trying to regulate them.
		Control-mixed (Cont5)	Participants are told to use a combination of the control instructions above.

Figura 3. *Tassonomia di collegamento tra i processi di regolazione con specifiche strategie. Estratto da “Dealing With Feeling: A Meta-Analysis of the Effectiveness of Strategies Derived From the Process Model of Emotion Regulation.” di (Webb, Miles & Sheeran, 2012).*

2. Strategia di regolazione delle emozioni della Rivalutazione e studi specifici su di essa

Non molti studi specifici, focalizzati unicamente sull'analisi e lo studio di una delle diverse strategie di regolazione delle emozioni, la rivalutazione, sono presenti in letteratura. Nonostante la fiorente letteratura sulla psicologia della regolazione delle emozioni, più spesso, la rivalutazione è stata analizzata in studi che la confrontano ad altre strategie di regolazione, evidenziandone quindi le caratteristiche differenziali da queste ma non approfondendo tutte le sue peculiarità e deenfaticando la variabilità che esiste all'interno di ogni strategia. (Dillon, Ritchey, Johnson, & LaBar, 2007; Goldin, McRae, Ramel, & Gross, 2008; Gross, 1998a; Hayes, Morey, Petty, Seth, Smoski, McCarthy, & Labar, 2010.; McRae et al. 2011; Sheppes et al. 2007). Considerato ciò, riteniamo utile menzionare i risultati di qualche studio che, specificatamente focalizzato sulla rivalutazione, ne è andato a scandagliare le caratteristiche e le peculiarità. Di interesse in merito, troviamo lo studio di McRae, et al., 2011, dove gli autori per far fronte all'importante variazione all'interno degli studi sulla regolazione delle emozioni si sono concentrati sulla rivalutazione cognitiva considerando gli effetti di: obiettivi (ciò che le persone, a livello emozionale, stanno cercando di raggiungere), tattiche specifiche (vale a dire, che cosa le persone effettivamente fanno) e risultati (ad esempio, come cambiano le risposte affettive). In particolare hanno valutato come possano verificarsi due obiettivi di emozione principali nella regolazione, evidenziato in precedenza da alcuni studi, (ad esempio McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli & Gross, 2008;. Wager, Davidson, Hughes, Lindquist, & Ochsner, 2008). Uno porta a regolare con successo l'emozionalità negativa e disfunzionale attraverso l'up-regolazione delle emozioni positive (implicato attraverso l'attivazione neurale dello striato ventrale) e l'altra verso il basso, provoca la down-regolamentazione delle emozioni negative (implicato nella diminuzione di attivazione nella amigdala e insula). Gli autori per esaminare i risultati delle varie tattiche rivalutative hanno misurato la risposta elettrodermica e i cambiamenti nei self report affettivi. Hanno esaminato le tattiche classificandole in base ai resoconti di come i partecipanti rivalutavano, relazionandoli a tattiche riportate in studi precedenti (Goldin et al, 2008;. McRae et al, 2008;. Ochsner et al, 2004.; Ray et al., 2010). Da questo studio le strategie di regolazione per rivalutazione sono

riassumibili in otto tattiche differenti: esplicitamente positiva, modificare le attuali circostanze, modificare conseguenze future, agente, allontanamento, tecnica di sfida della situazione, tecnica con base tecnico-analitica di problem-solving e l'accettazione. Gli autori hanno anche stilato una linea guida per la codifica tattica alla rivalutazione, con esempi di rivalutazioni di ogni categoria che qui semplicemente elenchiamo e brevemente descriviamo. La *rivalutazione positiva*: esplicitamente positiva, deve menzionare esplicitamente qualcosa al di sopra della linea di base neutra. Deve evocare con forza l'idea che la situazione è ancora meglio di quello che sarebbe stato se la tragedia non fosse mai successa, e che le cose non saranno più così male. La parola migliore non ottiene automaticamente questo punteggio. "Egli otterrà meglio da questa malattia" non conta, mentre "si rivelerà anche meglio di quanto originariamente previsto" lo fa. Rivalutazioni comuni che ottengono questo punteggio sono "È in un posto migliore" per la morte e le immagini morenti e le rivalutazioni che implicano fortemente che sarà appresa una lezione di vita in modo che la persona sarà grata della situazione negativa. Si noti che questa valutazione è ortogonale alle altre categorizzazioni tattica. Ad esempio, la rivalutazione per cambiamento delle conseguenze future effettuata su una foto di una donna malata in un letto d'ospedale che non è esplicitamente positiva potrebbe essere "questo finirà presto e lei tornerà alle sue normali attività," considerando che la rivalutazione per il cambiamento delle conseguenze future esplicitamente positivo potrebbe essere, "non appena questo sarà finito lei si renderà conto di quanto avesse bisogno di riposo, e imparerà una lezione che non avrebbe mai potuto avere se non fosse stata ammalata.". La rivalutazione attraverso la *tattica di modificare delle circostanze attuali (basata sulla situazione)* cambia l'interpretazione di ciò che è attualmente rappresentato nella fotografia. Questo è molto simile a cambiare le conseguenze future, senza menzionare il futuro. Esempi: l'infortunio che appare serio non è così grave come sembra, lui non è tanto sofferente, lui è fortunato ad essere ancora vivo. La differenza tra la modifica delle conseguenze future è che per la rivalutazione del cambiamento delle circostanze attuali, la situazione non era così male e le cose miglioreranno con il tempo, è stato male, ma sta migliorando. Questa tattica potrebbe includere anche un senso di giustizia, forse la persona sofferente ha causato sofferenza quindi meritava ciò (è implicito che sarebbe

stato peggio se una brava persona fosse stata male). Nella rivalutazione attraverso la *tattica di sfida della situazione base* la rivalutazione contesta l'autenticità di ciò che viene rappresentato. Esempi sono: Non è vero, è falso, è da un film, è messo in scena, si tratta di un costume di Halloween, è solo una foto. La rivalutazione attraverso la *tattica di modifica delle conseguenze future della situazione base* invoca un senso esplicito del futuro per specificare che le conseguenze saranno diverse da quanto si poteva supporre in precedenza. Esempi sono: La situazione migliorerà con il tempo, la sofferenza è momentanea, sembrerà sciocco al mattino. La rivalutazione con *tattica agente* menziona specificamente una persona con le competenze per cambiare la situazione attuale. Esempi sono: qualcuno cambierà le cose, questa persona è in grado di gestire la situazione, questa persona ha abilità speciali per affrontare la situazione, la persona viene aiutata da professionisti. Si noti che una persona dovrebbe essere specificamente menzionata. Rivalutare con la *tattica dell'allontanare* richiama un senso di distanza fisica o psicologica dagli eventi descritti. Esempi sono: Io non li conosco, questo non mi riguarda, questo non riguarda me, non mi interessa, io sono lontano da loro, ho cercato di "fare un passo indietro" (ma senza una forte componente analitica o di problem-solving). Una rivalutazione pratica è quella denominata *tecnico-analitica di problem-solving* e si concentra su quale misure pragmatiche possono essere adottate, sugli aspetti tecnici della situazione. Analizza o enumera le cause o le conseguenze della situazione, o delinea un piano dettagliata per risolvere il problema. La rivalutazione attraverso l'*accettazione* normalizza l'evento negativo, invocando la giustificazione che a volte le cose brutte accadono. Esempi sono: Niente potrebbe essere fatto, questo è il modo in cui la vita va, è solo frustrante cercare di cambiarla. La rivalutazione potrebbe anche includere una prospettiva che riguardi una visione più ampia e grande degli eventi, ad esempio, questo non è così importante, la morte fa parte del cerchio della vita, lui / lei non è la prima o l'ultima persona a sperimentare questo. È importante notare che questa è l'accettazione della situazione e non di una propria risposta emotiva alla situazione.

3. Studi differenziali tra diverse strategie di regolazione delle emozioni

Molti studi sono stati effettuati sulle strategie di regolazione delle emozioni, spesso mettendo a confronto le strategie di regolazione delle emozioni con l'obiettivo di

indicarne le caratteristiche funzionali di ognuna. Purtroppo spesso ignorano la variazione all'interno di ogni strategia, però permettono di chiederci come a diverse strategie di regolazione delle emozioni corrispondono caratteristiche diverse. I primi paragoni tra strategie di regolazione sono stati effettuati all'interno degli studi del modello di regolazione di Gross attraverso il confronto tra la strategia di rivalutazione e la strategia di soppressione. In generale per gli studi e il modello di regolazione delle emozioni (Gross, 2002), il cambiamento cognitivo, tra cui principale strategia, la rivalutazione, comporta un minor sviluppo di emozioni negative ed una maggior esperienza di emozioni positive. Gli sforzi per down-regolare le emozioni attraverso la rivalutazione, alterano la traiettoria dell'intera risposta emotiva, portando a sviluppare minor risposte esperienziali, comportamentali e fisiologiche. I risultati dei loro studi sperimentali suggeriscono che la soppressione è una strategia cognitivamente costosa, che subentra in ritardo nei processi di generazione delle emozioni e comporta eccessivo consumo delle risorse cognitive, determinando discrepanza tra esperienza interiore ed esterna. La rivalutazione presenta caratteristiche opposte, intervenendo primariamente nei processi di regolazione e senza costi eccessivi, diminuisce l'esperienza e l'espressione comportamentale dell'emozione, e non ha alcun impatto sulla memoria. Al contrario, la soppressione diminuisce l'espressione comportamentale, ma non riesce a diminuire l'esperienza emotiva, e in realtà altera la memoria dato che risulta agire sulla risposta emozionale già sviluppata. La soppressione aumenta anche la fisiologica risposta di chi la utilizza e dei loro partner sociali (Gross, 2002). Infine, la soppressione e rivalutazione erano differenzialmente correlate su quanto una persona possa essere ben voluta sia nei rapporti con gli altri che nei rapporti con sé stesso. Indicativamente gli individui che, in genere, utilizzavano la rivalutazione avevano più probabilità di essere apprezzati. Gli studi hanno costantemente dimostrato che le strategie di soppressione hanno effetti controproducenti perché in genere portano a un aumento paradossale nell'esperienza emotiva indesiderata ed eccitazione fisiologica (Cioffi & Holloway, 1993; Gross, 1998a; Gross & Levenson, 1997; Wegner & Gold, 1995; Wegner & Zanakos, 1994). I modelli concettuali classici hanno evidenziato l'importanza di un impegno con gli stimoli emotivi e l'impatto negativo del disimpegno cronico e dell'inibizione (ad esempio, Pennebaker, 1997). Tuttavia, una nuova generazione di

studi ha iniziato a mettere in dubbio questi preliminari risultati mostrando che in situazioni avverse ridotte risposte emozionali, a volte, predicono un migliore funzionamento a lungo termine (Bonanno & Keltner, 1997). La constatazione che gli individui scelgono di disimpegnarsi per stimoli emotivi ad alta intensità tramite la distrazione può essere sorprendente, ma gli autori (Sheppes, Scheibe, Suri, & Gross, 2011), attraverso i loro studi, hanno riscontrato proprio questo elemento. La distrazione o dislocazione attenzionale è un'importante strategia di regolazione di disimpegno precoce che permette lo svincolarsi da emozioni negative producendo pensieri neutrali ed usa un filtro precoce per bloccare le informazioni emotive prima che siano rappresentate in memoria di lavoro per la successiva elaborazione valutativa. Per il modello di regolazione delle emozioni, sia la distrazione, che la rivalutazione, operano prima che le tendenze emotive di risposta siano completamente attivate ma la distrazione precede appena la rivalutazione. In questa ricerca gli autori evidenziano una distinzione tra tipi di lavorazione all'interno della categoria di regolazione focalizzata sugli antecedenti suggerendo che l'impegno nella rivalutazione possa essere ottimale in situazioni emotive di bassa intensità, ma costosa, rispetto alla strategia di disimpegno, la distrazione, che blocca la risposta emotiva prima che raccolga forza in situazioni emotive ad alta intensità (Sheppes, Scheibe, Suri, & Gross, 2011). Anche alcuni studi condotti da Sheppes & Meiran (2007), nonché Sheppes, Catran & Meiran, (2009) hanno dimostrato che, la rivalutazione, quando avviata in ritardo nella situazione emotiva, dopo che l'emozione ha avuto il tempo di svilupparsi, è meno efficiente della distrazione e viene utilizzata con un più alto costo fisiologico (ad esempio, aumento della conduttanza cutanea). Inoltre, in letteratura riscontriamo ricerche che indagano le differenze tra rivalutazione cognitiva e delle tecniche di regolazione delle emozioni basate sull'accettazione (Aldao, et al., 2010; Campbell-Sills, et al., 2006) (Cristea, et al., 2014; Forman, et al., 2013; Goldfarb, 2010; Hofmann & Asmundson 2008; Wolgast, et al., 2011). In generale, nella ricerca sperimentale sulla conseguenze di accettazione emotiva (ad esempio Campbell-Sills, Barlow, Brown, & Hofmann, 2006a, 2006b; Eifert & Heffner, 2003; Feldner et al., 2003; Levitt, Brown, Orsillo, & Barlow, 2004) è stato dimostrato che l'accettazione è associata con una minore esperienza di paura, minor pensieri catastrofici, una minor condotta d'evitamento e a un miglior recupero rispetto

alla soppressione. Nella ricerca di (Hofmann, Heering, Sawyer, & Asnaani, 2009) i risultati suggeriscono che sia le strategie di rivalutazione che di accettazione, siano più efficaci della soppressione per moderare l'eccitazione fisiologica nel corso di una situazione ansiogena come l'essere impegnati in un discorso improvvisato davanti ad una videocamera. I partecipanti sono stati assegnati in modo casuale ad uno dei tre gruppi: il gruppo di rivalutazione è stato incaricato di regolare l'eccitazione ansiosa per rivalutare la situazione; al gruppo di soppressione è stato chiesto di sopprimere i loro comportamenti ansiosi; e il gruppo di accettazione è stato incaricato di accettare la propria ansia. Il gruppo di soppressione mostra maggiore aumento della frequenza cardiaca rispetto al basale a confronto con gli gruppi, inoltre segnala più ansia rispetto al gruppo rivalutazione. Tuttavia, i gruppi accettazione e soppressione non differivano nella risposta soggettiva di ansia. Questi risultati suggeriscono che sia rivalutare che accettare l'ansia è più efficace per moderare l'eccitazione fisiologica piuttosto che la soppressione. Tuttavia, nel presente studio, la strategia di rivalutazione era più efficace per moderare i sentimenti soggettivi di ansia piuttosto che i tentativi di sopprimere o accettare l'esperienza emotiva, anche se le differenze tra gruppi non erano molto grandi. Questi risultati supportano precedenti ricerche suggerendo che la soppressione porti ad un aumento paradossale esperienza emotiva indesiderata, mentre la rivalutazione è un metodo efficace a moderare l'eccitazione soggettiva e fisiologica (Campbell-Sills et al, 2006a, 2006b.; Gross, 1998a; Gross e Levenson, 1997). Lo studio di Wolgast et al. 2011 ha lo scopo di confrontare l'effetto della rivalutazione cognitiva e accettazione sul disagio soggettivo, reazioni fisiologiche e prevenzione comportamentale in relazione agli stati emotivi repulsivi indotti da video-clip. Il gruppo di rivalutazione è stato istruito a riflettere su ciò che avrebbe visto in modo da ridurre al minimo le reazioni emotive negative. Al gruppo di accettazione è stato chiesto di lasciare andare liberamente i sentimenti senza cercare di controllarli o evitarli, ed un gruppo di controllo guardava i filmati. Rispetto alla condizione di controllo, sia rivalutazione che accettazione hanno portato a significative riduzioni di disagio soggettivo, reazioni fisiologiche associate con le emozioni spiacevoli, e prevenzione comportamentale. Sui tre tipi di misure vi erano poche differenze significative tra i gruppi di rivalutazione e di accettazione, ma quando tali differenze esistevano erano a vantaggio di reappraisal.

Nella condizione di rivalutazione c'era però una associazione forte tra elicitare emozioni avversive e prevenzione / evitamento, mentre tale correlazione non esisteva nella condizione di accettazione. Gli studiosi hanno sostenuto che partecipanti che cercano, non riuscendo, di ridurre l'emozione di avversione con la rivalutazione è più probabile che evitino le emozioni spiacevoli, mentre quelli che efficacemente adoperano la rivalutazione per la produzione di bassi livelli di avversione hanno meno probabilità di ricorrere all'evitamento. È interessante notare tuttavia questa connessione è significativamente indebolita (ridotta a zero) nella condizione di accettazione, dove i risultati suggeriscono che i partecipanti con accettazione hanno una tolleranza maggiore per esperienza emotiva avversiva, così hanno minor probabilità di ricorrere all'evitamento di fronte alla possibilità di emozioni spiacevoli future. Sempre i sopracitati autori, nel 2013 (Wolgast, Lundh, & Viborg, 2013), evidenziano nei risultati del proprio studio che l'accettazione e ristrutturazione cognitiva non devono essere considerate come costrutti unitari e non legati, ma piuttosto come generali dimensioni della regolazione delle emozioni in parte sovrapposte composte da più sub-costrutti o sfumature concettuali, con funzioni e proprietà psicologiche un po' diverse (Cristea et al., 2014). La ricerca di Cristea, et al., del 2014 ha indagato gli effetti di strategie di regolazione delle emozioni sui parametri autonomici negli individui con ansia sociale, identificati attraverso LSAS, Liebowitz Social Anxiety Scale; STAI, State Trait Anxiety Scale. Ai partecipanti era chiesto di fare un discorso improvvisato davanti un pubblico in un ambiente di realtà virtuale. Nella fase di attesa erano istruiti a praticare una tra queste strategia di regolazione dell'emozione: rivalutazione funzionale negativa, accettazione, e rivalutazione disfunzionale negativa. La rivalutazione (Cristea, et al., 2014), che poi interesserà anche il nostro studio, era finalizzata a generare sentimenti negativi funzionali (preoccupazione anziché ansia) per sostituire i pensieri negativi disfunzionali sulla situazione (per esempio, potrei non avere idea di cosa parlare e dire cose stupide e questo sarebbe male, ma non così terribile e catastrofico), piuttosto che il rilassamento e / o sentimenti positivi, per adattarsi a come la gente molto probabilmente reagisce a fronte di eventi negativi. Dai risultati che hanno ottenuto, tutte le strategie hanno consentito di diminuire l'attività del sistema parasimpatico e aumentare la frequenza cardiaca durante l'anticipazione. L'attività parasimpatica è rimasta bassa in

fase di recupero, mentre la frequenza cardiaca è aumentata, ciò indica un possibile effetto di rimbalzo della performance sociale. Dato che nei partecipanti con istruzione di rivalutazione funzionale non riscontriamo appunto aumenti dell'attività del parasimpatico gli autori ipotizzano che la strategia di rivalutazione funzionale negativa possa servire a preparare i partecipanti ad affrontare i fattori di stress, piuttosto che ad accettarli. Per i soggetti con una maggiore ansia sociale, l'accettazione ha portato ad un aumento dell'attività parasimpatica nelle fasi di attesa e di recupero rispetto alla rivalutazione funzionale negativa. In soggetti con più bassi punteggi d'ansia non c'erano differenze riscontrabili tra le strategie e il loro impatto sulle attività del parasimpatico, pertanto, la scelta della strategia sembra avere un impatto sull'attività del sistema autonomo per quegli individui più gravemente colpiti da SAD. Nel 2012 Kohl, Rief, & Glombiewski, attraverso un approccio meta-analitico si propongono di analizzare i risultati del confronto tra le strategie sperimentali di accettazione e altre regolazione delle emozioni (ad esempio soppressione, distrazione, rivalutazione). La ricerca della letteratura effettuata ha identificato 30 studi utili da cui hanno riscontrato che le strategie di accettazione dimostrano di essere superiori ad altre strategie di regolazione delle emozioni rispetto alla tolleranza al dolore, ma non per l'intensità del dolore e affetti negativi.

4. Basi neurali della strategia di rivalutazione

Per meglio comprendere le strategie e i processi di regolazione, faremmo ora una breve introduzione sulle basi neurofisiologiche dell'autoregolazione affettiva, cognitivo-comportamentale. Negli ultimi anni, sono stati sviluppati modelli sul cervello per la regolazione delle emozioni che possono essere estesi a contesti clinici. Questi modelli hanno stabilito che la *corteccia prefrontale* (PFC) ha un ruolo chiave nella regolazione cognitiva delle emozioni (Davidson, 2002; Ochsner & Gross, 2005). La corteccia prefrontale, in particolare, situa nella porzione anteriore dei lobi frontali (Banfield, Wyland, Macrae, Munte, & Heatherton, 2004) è un'area del cervello che riceve input da tutte le modalità sensoriali e connette le informazioni colte dal mondo esterno con quelle ricevute dal mondo interno. La maggior parte delle ricerche sui meccanismi neurali della regolazione delle emozioni si è concentrata sulle strategie cognitive di

regolazione delle emozioni, come la rivalutazione cognitiva (ad esempio. Ochsner, Bunge, Gross & Gabrieli (2002) Herwig , Baumgartner, Kaffenberger, Brühl, Kottlow, Schreiter-Gasser, Abler, Jancke & Rufer, (2007) , per un recensione: Ochsner, Silvers & Buhle , (2012). L'analisi psicologica e neurobiologica della rivalutazione è un importante campo che promette di migliorare la nostra comprensione del comportamento umano adattivo e contribuire a colmare l'artificiale divario tra ciò che viene definito funzioni calde e fredde del cervello (Kalisch, 2009). Gli studi presenti sull'argomento suggeriscono un'influenza normativa nei processi di autoregolazione di aree corticali prefrontali (PFC), specificatamente le aree dorsolaterale (DLPFC), ventro-laterale (VLPFC) e dorsomediale (DMPFC), che sembra abbiano un influenza regolatoria sulle regioni sottocorticali come l'amigdala, il giro para-ippocampale, cingolo anteriore e il talamo (Ochsner, Silvers & Buhle, 2012; Quirk & Beer, 2006). L'amigdala è la regione che maggiormente e comunemente viene considerata collegata alla modulazione durante la rivalutazione (Ochsner & Gross, 2005, 2008); ed è stata implicato nella rilevazione, attesa di, codifica in memoria, di stimoli minacciosi e affettivamente destanti (Holland & Gallagher, 1999; Phelps, 2006; Whalen, 1998) ed è iperattivata in una vasta gamma di disturbi d'ansia (Etkin & Wager, 2007).

Entrando nello specifico la rivalutazione è stata studiata attraverso diverse ricerche di neuroimaging nel tentativo di delineare le aree cerebrali impegnate da questa strategia. La maggior parte di questi studi e ricerche sono concentrati sulla strategia di rivalutazione focalizzata a ridurre le emozioni negative, piuttosto che migliorare le emozioni(Eippert, Veit, Weiskopf, Erb, Birbaumer & Anders, 2007; Johnstone, van Reekum, Urry, Kalin, Davidson 2007; Kim & Hamann 2007; Ochsner et al., 2004) o modulare l'emozione positiva (Beauregard, Levesque & Bourgouin, 2001; Herwig et al., 2007; ; Johnstone et al. 2007; Kim & Hamann 2007; Schaefer et al. 2003). Recensioni esistenti (Ochsner & Gross, 2005; Phillips, Ladouceur, & Drevets, 2008; Quirk and Beer, 2006) hanno sottolineato l'importanza di alcune aree della PFC, ma l'attivazione frontale è in genere diffusa e può variare considerevolmente nei risultati tra i vari studi, e non è emerso un quadro chiaro sui contributi esatti di ogni area. A questo proposito citiamo la meta-analisi di Wager, Davidson, Hughes, Lindquist, & Ochsner, 2008 dove viene teorizzata una differenza tra le varie ricerche di neuroimmagine. Alcune ricerche,

nelle loro osservazioni, riscontrano un aumento dell'attività nella corteccia prefrontale ventrolaterale, dorsolaterale, e dorsomediale (VLPFC, DLPFC, e DMPFC) quando i partecipanti sono incaricati di implementare strategie cognitive che riducono l'esperienza emotiva negativa (Ochsner & Gross, 2005). Queste sono epilogabili come ricerche che hanno riportato dai loro studi risultati che indicano una mediazione tra l'attività PFC, la quale porta a una riduzione delle emozioni negative influenzando i sistemi sottocorticali implicati nella valutazione e apprendimento di quei processi affettivi, che a sua volta incide sull'esperienza emotiva. In questi studi si presume che gli effetti benefici della rivalutazione siano raggiunti tramite *l'interazioni* tra le regioni PFC e le reti sottocorticali legate alla risposta emozionale (Beauregard et al, 2001;. Eippert et al, 2007; Goldin et al, 2007;. Kalisch, Wiech, Hermann & Dolan 2006;. Kim & Hamann, 2007; Ochsner et al., 2004; Phan, Fitzgerald, Nathan, Moore, Uhdé & Tancer, 2005; Urry, van Reekum, Johnstone, Kalin, Thurow, Schaefer, Jackson, Frye, Greischar,...& Davidson,2006; van Reekum, Johnstone, Urry, Thurow, Schaefer, Alexander, & Davidson, 2007). In alternativa, secondo gli autori Wager, et al. 2008 esiste un ramo di ricerche che hanno desunto una *via diretta* tra le aree cerebrali interessate che suggerisce che il successo della rivalutazione è direttamente correlato alla attività corticale e minimamente impatta sui sistemi sui sistemi subcorticali, evolutivamente più vecchi. Questa ipotesi suggerisce che rivalutazione, come forma di reinterpretazione cognitiva, principalmente impatti sui sistemi corticali, coinvolti nelle valutazioni cognitive (Barrett, Mesquita, Ochsner, Gross, 2007; Ochsner & Barrett, 2001; Scherer, 2001) o nella valutazione di cambiamenti di uno stato emotivo (McRae et al., 2008). Gli autori invece valutano anche la compresenza di entrambe le vie, infatti sottolineano che il PFC potrebbe essere associato con l'attività in entrambi i tipi di percorsi corticale-sottocorticale contemporaneamente. Inoltre gli autori hanno studiato l'influenza nelle regioni sottocorticali dell'amigdala ma anche in regioni associate con effetto positivo, come ad esempio il nucleo accumbens (NAC) e il corpo striato (VS). Queste regioni sono stati costantemente implicate nell'apprendimento basato su ricompensa (McClure, Berns, Montague, 2003; Schultz, 2004), premiare le aspettative (Breiter, Aharon, Kahneman, Dale & Shizgal, 2001;. Cromwell & Schultz, 2003), e , nonché avvicinamento; effetti placebo nella diminuzione del dolore (Wager, Scott &

Zubieta, 2007; Scott, Stohler, Egnatuk, Wang, Koeppe & Zubieta, 2007). la motivazione più in generale (Tindell, Smith, Pecina, Berridge, & Aldridge, 2006; Wager et al., 2007). L'attività dello striato era già stato riportata negli studi con rivalutazione, anche se il suo ruolo funzionale non è stato chiarito (McRae et al, 2008; Ochsner et al., 2002; Ochsner et al., 2004; van Reekum et al., 2007). Per valutare il successo delle rivalutazione sono stati scelti self-report, perché stabili e affidabili, e in grado di prevedere numerosi risultati fisici e mentali di salute (Gross & Munoz, 1995; Moskowitz, 2003; Tugade, Fredrickson, & Feldman Barrett, 2004), e evidenziano un correlato diretta dell'esperienza emotiva. Gli autori riscontrano che almeno due reti, corticale-sottocorticale, indipendenti siano coinvolte nella rivalutazione, due vie di collegamento separabili, dell'attività della corteccia prefrontale con riduzioni di emozioni negative durante la rivalutazione: una attraverso il NAC / VS, che può generare valutazioni positive, e uno attraverso l'amigdala, che può generare o migliorare valutazioni negative. Un processo quindi porta alla valutazione negativa che comporta la generazione di risposte emotive negative agli stimoli e coinvolge l'amigdala, e un processo, invece di valutazione positiva che porta ad una efficace rivalutazione positiva, e comporta l' attivazione del NAC / VS. Una rivalutazione di successo coinvolge quindi sia l'attività di smorzamento nella via PFC - amigdala, che l'aumento l'attività nella via PFC - NAC / VS, anche se dobbiamo ricordarci che NAC / VS e l'attività dell'amigdala non dovrebbero essere considerati marcatori puri di emozioni positive o negative (Cromwell & Schultz, 2003; Jensen, McIntosh, Crawley, Mikulis, Remington, & Kapur, 2003; Levita, Dalley, & Robbins, 2002; Paton, Belova, Morrison, & Salzman, 2006). Inoltre gli autori riscontrano un dato diverge da altri studi (Johnstone et al, 2007; Urry et al., 2006) che hanno riferito connettività PFC ventromediale-amigdala negativa, ovvero nella loro ricerca evidenziavano che l'attività della PFC può essere correlata ad un aumento dell'attività dell'amigdala nei processi di valutazione negativi, attribuendo ciò alle differenze nelle strategie di regolazione impiegate sia nella rivalutazione che in altre strategie. Vogliamo in questa sede anche sottolineare che la rivalutazione possa essere definita come una strategia che si basa sull'elaborazione degli antecedenti emozionali e quindi che si attiva prima del compimento finale della risposta emotiva (Gross, 2002), ma che in realtà non è quasi mai una strategia che si verifica in modo

lineare ma, il più delle volte, è temporalmente estesa ed emerge da un processo dinamico, è, quindi, essa stessa, un processo ciclico e ricorrente che integra nuove informazioni non appena disponibili (Koole, 2009; Scherer 2001). Questa proprietà fondamentale della rivalutazione è generalmente riconosciuta dai teorici della regolazione delle emozioni (Gross &Thompson, 2007), ma difficilmente è stata incorporata nei modelli che studiano l'attivazione cerebrale durante il processo di rivalutazione. La maggior parte dei ricercatori assume che l'attività di rivalutazione sia relativa e invariata e avvenga attraverso una rivalutazione specifica dell'episodio. Ad esempio Goldin et al. (2008) prevedevano che la rivalutazione si verifici solo all'inizio di un episodio. Nel suo studio di risonanza magnetica funzionale (fMRI) Goldin et al. (2008) chiedeva ai partecipanti di rivalutare una clip di 15 s a pellicola. Rispetto alla " vista " immediata della pellicola come condizione di controllo, l'istruzione della rivalutazione ha suscitato una notevole attivazione cerebrale nei primi 5 s della clip, ma non nel restante 10 s. Goldin e colleghi ,vista la risoluzione temporale della fMRI dell'ordine di secondi, ne derivarono l'interpretazione che queste attivazioni siano un processo antecedente di risposta, in linea con la concettualizzazione prevista dal modello di Gross, della regolazione delle emozioni. La rivalutazione cognitiva però va in realtà considerata come più complessa (Kalisch, 2009; Koole, 2009). In uno studio (Kalisch_ et al., 2005) sulla rivalutazione veniva indagata l'ansia anticipatoria suscitata da un cue che annunciava al soggetto che avrebbe potuto ricevere uno shock elettrico doloroso in qualsiasi momento durante i seguenti 16 s. Nell'analisi dei pattern di attivazione cerebrale di questo studio gli autori hanno parametrato il decorso dell'attività in quei 16 s, valutando un insieme di diversi fattori che mostravano un aumento o diminuzione nel profilo temporale fasico, tonico e lineare. Gli autori hanno osservato che la rivalutazione induce un'attivazione cerebrale crescente nel corso dell'episodio di rivalutazione. Secondo l'autore, (Kalisch, 2009), ciò può essere risolto assumendo che esistano due diverse fasi della rivalutazione, una di attivazione precoce e l'altra, di attivazione in ritardo. Queste rifletterebero differenti fasi del processo di rivalutazione e sarebbero associate con differenti tipi di operazioni cognitive, supportate anche dalla dissociazione di attivazione spaziale cerebrale tra i due studi. Infatti nello studio di Goldin che indagava l'attivazione precoce, si verificava principalmente un'attivazione

nelle aree frontali sinistre e aree temporali, mentre nello studio di Kalish che indaga l'attivazione in ritardo si verifica un'attività anteriore destra del locus frontale; notiamo che nella meta-analisi di Wager, et al., 2008, pur che non sia stato approfondito dagli autori, le aree cerebrali che si attivino maggiormente siano quelle di sinistra. Per operazioni cognitive differenti, l'autore (Kalisch, 2009) si riferisce a quelle operazioni necessarie per sostenere la strategia nella memoria di lavoro e per monitorare il suo successo nel corso di una situazione emotiva per l' "attivazione in ritardo"; mentre ci si riferisce alle operazioni necessarie per scegliere e attuare una prima strategia di rivalutazione per ciò che viene definito come "attivazione precoce". L'attivazione durante una fase successiva di rivalutazione può indicare la necessità di una nuova regolazione nel caso che la prima sia insufficiente. Come detto viene ipotizzato che le fasi di rivalutazione precoce e tardiva si basino anatomicamente su diversi substrati neurali e quindi attivino diversi circuiti neurali. Vogliamo in questa sede affrontare anche l'argomento della lateralizzazione dell'attivazione cerebrale durante la rivalutazione. Infatti recenti studi di regolazione delle emozioni hanno riferito l'uso frequente di rivalutazione associata ad una maggiore esperienza di emozioni positive e a maggiore sensazione di benessere in soggetti con una maggiore attività corticale prefrontale sinistra.. In uno studio di Kim, Cornwell, & Kim, 2012 è stato rilevato attraverso la PET effettuata su 20 individui a cui è stato chiesto di riferire (attraverso self report) lo stile di regolazione delle emozioni e di effettuare un compito di regolazione emotiva. I risultati mostravano che soggetti che frequentemente utilizzavano la rivalutazione hanno mostrato maggiori distorsioni sul lato sinistro dell'attività metabolica nelle regioni prefrontali e del nucleo caudato dorsolaterale. Maggiori successi nella regolazione delle emozioni sono stati associati con asimmetria metabolica del lato sinistro nel cingolato anteriore. I risultati suggeriscono che il metabolismo asimmetrico nelle regioni prefrontali e subcorticali è associati con stili di regolazione delle emozioni e con il successo della regolazione, in accordo con i risultati di ulteriori ricerche fatte nel campo (Silvers, Weber, Wager, & Ochsner, 2014).

5. Ulteriori ricerche sulla rivalutazione

Altri studi sono stati fatti in diversi campi in merito alla strategia di regolazione

dell'emozioni della rivalutazione. Ad esempio la ricerca di Subic-Wrana, Beutel, Brahler, Stobel-Richter, Knebel, Lane & Wiltink, del 2014 sulla consapevolezza cosciente. Essi hanno ipotizzato la possibilità che la consapevolezza cosciente delle emozioni possa essere una condizione preliminare per l'utilizzo della rivalutazione come una strategia di regolazione delle emozioni adattiva. Incoraggiano ulteriori ricerche nel rapporto tra subconscio e cosciente consapevolezza emotiva e la preferenze delle strategie di regolazione delle emozioni adattive o disadattive. Gli autori riscontrano come a diversi schemi di correlazione tra strategie di regolazione dell'emozione e affettività negativa (misurata attraverso la Emotion Regulation Questionnaire, ERQ) riguardino impliciti ed espliciti livelli di consapevolezza emotiva (misurati con Levels of Emotional Awareness Scale, LEAS). Nei partecipanti con implicita consapevolezza emotiva, la soppressione era legata a una maggiore ansia e depressione misurata con la Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), mentre i partecipanti con esplicita consapevolezza emotiva, oltre a un rapporto positivo di repressione e depressione, hanno una relazione negativa della rivalutazione alla depressione. Questi risultati sono indipendenti dall'età. Nelle donne ad alto impiego di soppressione e poco uso di rivalutazione sono stati più fortemente correlati alla affettività negativa che negli uomini. In conclusione ritengono che i risultati suggeriscano che la consapevolezza cosciente delle emozioni può essere una condizione preliminare per l'utilizzo di rivalutazione come una strategia di regolazione delle emozioni adattiva. Riteniamo interessante anche evidenziare come differenze di genere sono state riscontrate nell'uso delle strategie di regolazione delle emozioni. Fiorenti studi in letteratura indicano come esistano fondamentali differenze di genere nel campo delle emozioni (Albiero & Matricardi, 2006; Baker, 1987; Bardwick, 1971; Baron-Cohen, 2003; Vaccaro, 2011; Del Giudice, 2012, Dogana, 2002; Hoffmann, 2000; Rispoli, 2004, Taylor, Saphire-Bernstein, & Seeman, 2010) e già Gross & John (1998) hanno dimostrato che gli uomini sono più propensi a reprimere le proprie emozioni rispetto le donne. Di particolare interessante per noi la ricerca di McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli, & Gross, 2008 che, effettuando la risonanza magnetica funzionale, fMRI, hanno chiesto ai partecipanti maschi e femmine di utilizzare una strategia di regolazione delle emozioni cognitive, la rivalutazione, e di down-regolare le proprie risposte emotive alla visione di immagini a

valenza negativa. Analizzando le differenze tra maschi e femmine a livello comportamentale si evidenzia una comparabile riduzione dell'esperienza di emozione negativa. Attraverso i risultati della risonanza magnetica funzionale emergono però delle differenze di genere. Rispetto alle donne, gli uomini hanno mostrato un aumento minore nelle regioni prefrontali, associate alla rivalutazione, ed una maggiore riduzione nella attività dell'amigdala, associata alla risposta emotiva, inoltre si evidenzia minor impegno delle regioni striatali ventrali associate con l'elaborazione di ricompensa. Gli autori hanno considerato come in primo luogo, gli uomini possano utilizzare la rivalutazione cognitiva con minor sforzo (forse a causa di un maggiore utilizzo della regolazione automatica delle emozioni), in secondo luogo, le donne possano maggiormente utilizzare le emozioni positive per rivalutare le emozioni negative.

CAPITOLO III

Concetti specifici di rivalutazione afferenti il nostro studio

Gli psicologi sociali, negli anni, hanno mostrato particolare interesse per la strategia di rivalutazione cognitiva, ovvero, cambiare i propri pensieri e interpretazioni di un evento in modo tale da alterare la risposta emotiva a quell'evento (ad esempio, Gross, 1998a; Gross, 2002; Lazarus & Folkman, 1984; Ray, Wilhelm, e Gross, 2008; Richards & Gross, 1999; 2000; Tomaka, Blascovich, Kibler, & Ernst, 1997). La strategia generale di rivalutazione cognitiva comprende una serie di più specifiche strategie che riflettono particolari modi di cambiare la propria interpretazione degli eventi, dato che non è ancora presente in letteratura un accordo sulle diverse tattiche di strategia di rivalutazione, nel nostro studio ne approfondiremo in particolare due: la strategia di rivalutazione positiva e la strategia di rivalutazione negativa funzionale razionale. Sottolineiamo come entrambe queste strategie siano mutuata dalla rivalutazione cognitiva del modello di regolazione delle emozioni di Gross, ma che, diversamente da questo, siano da considerare come una strategia di coping post-evento, focalizzata sulla risposta, e non una strategia di regolazione focalizzata sugli antecedenti, come era concettualizzata da Gross (2002).

1. Rivalutazione positiva

Ai fini della nostra ricerca indaghiamo adesso l'ambito inerente il costrutto della rivalutazione positiva. Gli psicologi della salute hanno dimostrato particolare interesse per la strategia di rivalutazione cognitiva della rivalutazione positiva. Nel nostro scritto abbiamo già parlato di questa specifica strategia poiché riguardante alcuni studi che abbiamo citato nei capitoli precedenti. In particolare Lazarus & Folkman, nel 1984, definirono la rivalutazione positiva come possibile strategia di coping a fronte di stressor, e la identificarono (Folkman & Lazarus, 1988) come fattore nel Ways of coping Questionnaire (WCQ), un questionario di valutazione del coping basato su più fattori. In questa sede la rivalutazione positiva era specificata come una risposta di coping i quali sforzi sono volti a creare atteggiamenti positivi mirati alla crescita personale (es.: "Cerco di cambiare o di crescere come persona nella giusta direzione"), e

attraverso cui un individuo cerca di ritrovare fiducia e una buona stima di sé. La rivalutazione positiva si concentra sugli aspetti positivi di una situazione target, e / o benefici che derivano da quella specifica situazione (Folkman & Moskowitz, 2000), è quindi un tipo di coping che si concentra su un'attribuzione di significati definibile come un'interpretazione di eventi e situazioni in modo positivo (Folkman & Moskowitz 2000; Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006), e comprende elementi come il tentativo di trovare benefici e crescita personale (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Gli studi di Rusting & DeHart (2000) hanno mostrato che rivalutazione positiva, era iniziata dopo che l'emozione negativa è stata generata, portando alla riduzione di umore negativo e l'aumento di umore positivo. “La rivalutazione positiva favorisce la memoria non congruente all'umore, un processo che gli autori considerano coerente con la nozione di attivazione di pensieri positivi che contrastano quelli negativi” (Cristea, Szentagotai Tatar, Nagy, & David, 2012). La rivalutazione positiva di esperienze stressanti aumenta la consapevolezza di importanti valori personali della vita, e incoraggia ad agire verso quei valori (Folkman & Moskowitz 2000), cambiando il significato delle esperienze stressanti (Lea Rood, Jeffrey Roelofs, Susan M.Bögels, & Arntz, 2011). Nello studio condotto da Folkman (1997) su caregiver di partner affetti da HIV, è stato scoperto che molti partecipanti riferivano livelli di sviluppo di intimità e di fiducia, non altrimenti possibili senza la condivisione dell'esperienza della malattia. Quindi un'esperienza di per se dolorosa e stressante, veniva rivalutata, rendendola passibile di codifica come esempio di rivalutazione positiva. Altri esempi di disposizionale rivalutazione positiva li ritroviamo come sotto-scale nel questionario COPE (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) and Ways of Coping (Folkman, Lazarus, Pimley, & Novacek, 1987). I questionari, comprendono elementi come ad esempio "Sono alla ricerca di qualcosa di buono in quello che sta accadendo "e" Ho cercato il 'lato positivo' ". Questi cambiamenti, del modo in cui la situazione viene interpretata, sono pensati per facilitare l'esperienza di emozioni positive, a fianco o al posto di emozioni negative (Tugade & Fredrickson, 2004). Dunque la “rivalutazione positiva cerca di 'cambiare canale' rispetto all'esperienza emotiva, spostandola in una direzione positiva.” (Shiota & Levenson, 2012). La rivalutazione positiva è stata positivamente correlata al benessere psicologico, e in misura minore, correlata negativamente ai

sintomi depressivi negli adulti (Helgeson et al. 2006), così come negli adolescenti (Garnefski et al. 2001 ; Garnefski, Legerstee, Kraaij, van den Kommer, & Teerds, 2002). Studi di self report sulla rivalutazione positiva suggeriscono che questa possa essere una strategia di regolazione particolarmente sana, facilitando il benessere anche a fronte di fattori di stress intensi. Sempre Folkman (1997), mette in evidenza come operatori sanitari che hanno segnalato un uso più frequente di rivalutazione positiva abbiano anche la tendenza a segnalare maggiore benessere psicologico. Allo stesso modo, una meta-analisi ha rilevato che la rivalutazione positiva tra i malati di AIDS è stata associata ad un miglior comportamento di salute e migliori risultati di salute fisica (Moskowitz, Hult, Bussolari, & Acree, 2009). In uno studio settimanale, effettuato tramite analisi di diari, su studenti universitari, Shiota (2006) ha trovato che l'uso più frequente di rivalutazione positiva dopo un peggiore evento verificatosi nell'arco della giornata è associato ad un maggiore benessere psicologico. Tugade & Fredrickson (2004) tramite sel-report hanno trovato che la rivalutazione positiva a fronte di un problema attuale è associata ad alta resilienza di tratto, e che questo rapporto era mediato dall'esperienza di emozioni positive. Hanno suggerito che in particolare le persone che hanno una bassa resilienza allo stress potrebbero beneficiare di una formazione all'uso della rivalutazione positiva, per generare emozioni positive e favorire un'adeguata regolazione delle emozioni. Folkman (2008) sottolinea che l'esperienza di emozioni positive possa svolgere un importante ruolo adattativo nel coping allo stress, per esempio, influenzando il tipo di strategia di coping scelta, e anche aiutando a “caricare la batteria ”. Infatti già nel 1980, Lazarus, Kanner & Folkman sottolineavano come le emozioni positive possano costituire un’importante risorsa per l’individuo, specialmente nei momenti di difficoltà. Le ricerche successive hanno mostrato come, in condizioni di intenso stress, l’esperienza emotiva non sia caratterizzata esclusivamente dalla polarità negativa, ma includa la contemporanea presenza di una serie di emozioni positive (Larsen, McGraw & Cacioppo, 2001; Viney, 1986). Queste ultime si sono dimostrate in grado di favorire la creatività e l’adattamento flessibile ai differenti contesti (Isen, Daubman, & Nowiki, 1987), oltre che promuovere lo sviluppo di risorse psicologiche e sociali (Fredrickson, 2000). Diversi autori considerano le emozioni positive un elemento fondamentale del comportamento resiliente (Ong, Bergeman &

Chow, 2010; Tugade & Fredrickson, 2004). Emozioni negative e positive sono dimensioni relativamente indipendenti (Bradburn, 1969; Schimmack, 2008; Watson, Clark & Tellegen, 1988) che concorrono a formare l'esperienza affettiva dell'individuo. Una teoria elaborata sul ruolo delle emozioni positive è fornita da Fredrickson (2004), la cui teoria postula che le emozioni positive generino una mentalità più ampia (ad esempio, momentaneo repertorio di azione-riflessione), che può portare ad un aumento e sviluppo in risorse fisiche, sociali, psicologiche e intellettuali che in seguito contribuiranno a formare un cuscinetto contro lo stress. Consideriamo quindi la rivalutazione positiva come volta ad indurre un processo di pensiero focalizzato sui benefici e crescita personale a seguito dell'evento stressante (Lea Rood, et al., 2011). Questa è una forma ecologico di rivalutazione, ma ci risulta ancora troppo condizionata alla possibilità che le caratteristiche della situazione configuratisi come stressante o elicitante emozioni negative, siano reinterpretabili come positive (cosa che sembrerebbe assurda in quelle condizioni dove la situazione stessa si configura come totalmente negativa). Ecco allora che subentra la necessità di ricercare una strategia di rivalutazione ben attuabile anche in certe condizioni.

2. Rivalutazione funzionale negativa razionale

La strategia di rivalutazione funzionale negativa è un costrutto dalle origini recenti. In letteratura ritroviamo poche ricerche focalizzate su questo argomento, in particolar modo gli studi di (Cristea, et al., 2012) e (Cristea, et al., 2014). In essi vengono individuate le origini di questa strategia di rivalutazione nelle terapie di ispirazione cognitivo-comportamentale, in particolare nella rational-emotive behavior therapy (REBT) di Ellis (Ellis, 1962; 1994 ; David., Schnur, & Belloiu, 2002 ; e futuri sviluppi (David, Szentagotai, Eva, & Macavei, 2005). Questa parte dal presupposto che la forza traumatica di qualunque evento si svuoti del suo potenziale ansiogeno se noi riusciamo a pensare in modo “razionale”, infatti varie forme di disagio psicologico ed emotivo non vengono determinate dalle caratteristiche dell'evento attivante in sé, ma dai pensieri spesso distorti e irrazionali, per mezzo dei quali lo interpretiamo e gli assegniamo un significato disturbante. Di conseguenza, durante un evento di attivazione specifico, sembra che ci siano quattro diverse possibilità di cognizioni: (1) rappresentazione

distorta dell'evento / valutato negativamente, (2) la rappresentazione non distorta / valutata negativamente, (3) rappresentazione distorta / valutata non negativa, (4) la rappresentazione non distorta / valutata non negativamente. In quest'ottica la rivalutazione negativa funzionale (razionale) rientra in una “reinterpretazione della situazione che mantiene il suo carattere negativo, riformulando in modo più funzionale (cioè razionale) pur se ancora in termini negativi” l'evento emotivo negativo (Cristea, et al., 2012). Anch'essa, pur essendo una strategia di regolazione delle emozioni facente parte della più grande famiglia di rivalutazione cognitiva mutuata dal modello di regolazione delle emozioni di Gross è da considerarsi come una strategia focalizzata sulla risposta e dato che può essere definita come una strategia di regolazione delle emozioni in quanto rivalutazione, è caratterizzata dalla reinterpretazione e attribuzione di significati diversi agli eventi. In particolare si differenzia dagli altri tipi di strategie di rivalutazione poiché è caratterizzata da un'interpretazione degli eventi emotivi negativi basata su un'analisi che ne mantiene le caratteristiche negative emotive proprie dell'evento stesso ma le elabora in modo più adattivo, razionale. Lo scopo di tale rivalutazione è quello di passare da una modalità di funzionamento emotivo disfunzionale, come ad esempio la depressione, ad uno più funzionale (per esempio, la tristezza), che anche se negativo, permette alla persona di impegnarsi in un comportamento finalizzato e organizzato,(Cristea, et al., 2012) pur vivendo un disagio psicologico (David et al. 2005) quindi si cercano di implementare pensieri come ad esempio la situazione è molto brutta, ma non è catastrofica, è difficile stare in piedi, ma non insopportabile, che si desidera che alcune cose non fossero accadute, ma che le cose non vanno sempre come vogliamo che vadano. Si ritiene che l'efficacia dell'uso di questa strategia, diversamente dalla rivalutazione positiva e da altre strategie per la regolazione delle emozioni, non rimanga limitata dal fatto che spunti positivi di rivalutazione non siano sempre accessibili e fattibili, ciò la rende presumibilmente una strategia più ecologica. Cristea (2012) ritiene che “ciò è vero in particolare quando si tratta di individui vulnerabile alla psicopatologia, per i quali è dimostrato ancora più difficile passare ad un approccio emotivo di potenziale minaccioso o situazioni angoscianti per trovare gli aspetti positivi di tali situazioni”. Nel loro studio,(Cristea, et al., 2012), hanno confrontato due tipi di strategie di regolamento delle emozioni, la

rivalutazione: positiva e negativa funzionale. Hanno incluso un gruppo di controllo a cui non è stata data una strategia di regolazione, ma invece era esposto ad una descrizione della situazione. I Partecipanti erano sottoposti tutti alla visione di un video clip della durata di circa tre minuti, che rappresentava la storia di una giovane donna, coinvolta in un incidente d'auto, che riportava gravi lesioni fisiche e ustioni. I risultati di questo studio mostrano che entrambe le strategie di regolazione sono più efficienti rispetto alla condizione di controllo, in tutti i risultati delle misure considerate (emozioni negative e positive, credenze razionali e irrazionali), e che in particolare solo nella rivalutazione funzionale negativa l'analisi ha indicato che cambiamenti nelle credenze irrazionali sono mediate dall'impatto delle istruzioni sulla misura di risposte di disagio (ad esempio, negative emozioni). Questo risultato è coerente con la base teorica della rivalutazione funzionale negativa derivante dalle terapie cognitive comportamentali, che presuppongono che il suo effetto si svolge mediante la modifica delle credenze irrazionali (Beck 1995 ; David & Szentagotai 2006; Ellis 1994).

STUDIO SPERIMENTALE

1. Introduzione

Diversi studi sono stati fatti nel campo della regolazione delle emozioni negli ultimi decenni (Rottenberg & Gross, 2007), e in particolare diversi di questi hanno interessato le differenze individuali (per esempio Gross & John, 2003; Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006; Stewart, Zvolensky, e Eifert, 2002) e nuovi studi sperimentali (ad esempio Eifert & Heffner, 2003; Feldner, Zvolensky, Eifert, & Spira, 2003; Gross, 1998a; Hofmann, Heering, Sawyer, & Asnaani, 2009; Liverant et al., 2008) sulle diverse strategie di regolazione delle emozioni. Non molti studi specifici, focalizzati unicamente sull'analisi e lo studio di una delle diverse strategie di regolazione delle emozioni, la rivalutazione, sono presenti in letteratura. La rivalutazione cognitiva è stata analizzata in studi che la confrontano ad altre strategie di regolazione, evidenziandone quindi le caratteristiche differenziali da queste ma non approfondendo tutte le sue peculiarità e deenfaticizzando la variabilità che esiste all'interno della strategia (Dillon, Ritchey, Johnson, & LaBar, 2007; Goldin, McRae, Ramel, & Gross, 2008; Gross, 1998a, 1998b; Hayes et al, 2010; McRae, Ciesielski, & Gross, 2011; Sheppes & Meiran, 2007). Già nella teorizzazione del modello di Gross della regolazione delle emozioni la rivalutazione cognitiva è una forma di regolazione emozionale antecedente mirata che coinvolge l'interpretazione a livello cognitivo di una situazione potenzialmente suscitante emozioni in modo che cambi il suo impatto emotivo (Gross & John, 2003), traducendosi in risposte emotive e fisiche positive agli stimoli, (Gross, 1998a, 1998b). Nonostante ciò i primi studi sperimentali si focalizzarono unicamente su un concetto di rivalutazione cognitiva limitato, ritenendola una rielaborazione distaccata, non emozionale ma più razionale possibile, nel tentativo di ridurre l'emozionalità elicitata dalla situazione (Butler et al. 2003, p. 52 ; Gross 1998a , p. 227 ; 2002, p. 416; Ochsner, Bunge, Gross, & Gabrieli, 2002; Richards & Gross 2000). Inoltre venne operata una differenziazione tra strategie di rivalutazione cognitiva che coinvolgono la reinterpretazione dello stimolo emotivo o situazione, e strategie che coinvolgono le

distanze dallo stimolo, situazione (Ochsner et al, 2004; Ray et al, 2005). Così Hajcak & Nieuwenhuis (2006) hanno chiesto ai partecipanti di rivalutare l'evento stimolo emozionale dando un'interpretazione meno negativa del contenuto dell'immagine (ad esempio pensare ad una scena sanguinosa di un crimine come ad un luogo in cui l'indagine di un omicidio è stata finalmente risolta) "(p. 292). Al contrario, sempre in alcuni studi di Ochsner et al. (2004), ai partecipanti era richiesto di "rafforzare il loro senso di obiettiva distanza, visualizzare degli eventi raffigurati in maniera distaccata assumendo la prospettiva di una terza persona "(p. 484). Appurato che la strategia di regolazione delle emozioni di rivalutazione sia da considerare fondamentalmente diversa dal role taking (Dunn, Bilotti, Murphy, & Dalgleish (2009) , un certo numero di studi empirici ha indagato una terza forma di cambiamento cognitivo. Questa coinvolge la reinterpretazione della esperienza emozionale, e in genere, i partecipanti sono istruiti ad accettare l'esperienza come non problematica, (ad esempio, Kuehner, Huffziger, & Liebsch, 2009; Low, Stanton, & Bower, 2008 ; Santos, 2008) .Inoltre, in alcune ricerche, i partecipanti sono stati istruiti a rivalutare utilizzando tecniche diverse mutate in modo misto dalle già suddette strategie, (Goldin, Manber-Ball, Hakimi, Canli, & Gross, 2009). Riteniamo che a livello operativo, nonostante alcuni sforzi di classificare le tattiche diverse fruibili nella strategia di regolazione della rivalutazione (McRae, et al., 2011), fondamentalmente non esista ancora una panoramica condivisa dagli studiosi sull'operativizzazione del costrutto di rivalutazione. In attesa che studi approfondiscano questo aspetto, riteniamo interessante procedere ad approfondire le strategie relativamente nuove di rivalutazione identificate. In particolare dagli studi del 2012 , 2013, 2014 di Cristea et al. emerge una nuova strategia di valutazione che riteniamo interessante: la rivalutazione negativa funzionale razionale. Questa trova le sue radici nella terapie di ispirazione cognitivo-comportamentale, in particolare nella rational-emotive behavior therapy (REBT) di Ellis (Ellis, 1962; 1994 ; David et al, 2002; David, Szentagotai, Eva, & Macavei, 2005) e dagli sviluppi empirici in questo campo (David, Schnur, & Birk, 2004; Tiba, 2010). È definibile come una “reinterpretazione della situazione che mantiene il suo carattere negativo, riformulando in modo più funzionale (cioè razionale) pur se ancora in termini negativi” l'evento emotivo negativo (Cristea, Matu, Szentagotai Tatar, & David, 2013; Cristea, Szentagotai

Tatar, Nagy, & David, 2012; Cristea et al., 2014). Si ritiene che l'efficacia dell'uso di questa strategia, diversamente da altre strategie di rivalutazione per la regolazione delle emozioni, non rimanga limitata dal fatto che spunti positivi di rivalutazione siano sempre accessibili e fattibili, e ciò la rende presumibilmente una strategia più ecologica, ovvero fruibile anche in situazioni dove l'evento emotivo è indiscutibilmente negativo. Cristea et al. (2012) ritiene che “ciò è vero in particolare quando si tratta di individui vulnerabili alla psicopatologia, per i quali si è dimostrato ancora più difficile passare ad un approccio emotivo di potenziale minaccioso o situazioni angoscienti per trovare gli aspetti positivi di tali situazioni (per approfondimenti sulla rivalutazione negativa si rimanda a Cap.3, par.2 della tesi). In questo studio approfondiremo le ricerche di questo gruppo di studiosi confrontando la rivalutazione negativa funzionale con una strategia di rivalutazione dalle basi più solide, la rivalutazione positiva. La rivalutazione positiva si concentra sugli aspetti positivi di una situazione target, e / o benefici che derivano da quella specifica situazione (Folkman & Moskowitz, 2000), è quindi un tipo di coping che si concentra su un'attribuzione di significati definibile come un'interpretazione di eventi o situazioni in modo positivo (Folkman & Moskowitz 2000 ; Helgeson et al. 2006), e comprende elementi come il tentativo di trovare benefici e crescita personale (Garnefski et al. 2001), (per approfondimenti sulla rivalutazione positiva si rimanda a Cap.3 par.1 della tesi). Studi simili al nostro li ritroviamo solo nella già citata ricerca di Cristea et al. (Cristea, et al., 2012) dove venivano confrontati due tipi di rivalutazione: positiva e negativa funzionale. Nello studio citato è stato incluso un gruppo di controllo a cui non è stata data una strategia di regolazione, ma era invece esposto ad una descrizione della situazione. I partecipanti erano sottoposti tutti alla visione di un video che rappresentava la storia di una giovane donna, coinvolta in un incidente d'auto, che riportava gravi lesioni fisiche. I risultati di questo studio mostrano che entrambe le strategie di regolazione sono più efficienti rispetto alla condizione di controllo, in tutti i risultati delle misure considerate (emozioni negative e positive, credenze razionali e irrazionali), e che in particolare, solo nella rivalutazione funzionale negativa, l'analisi ha indicato che, cambiamenti nelle credenze irrazionali sono mediate dall'impatto delle istruzioni, sulla misura di risposte di disagio (ad esempio, negative emozioni). Questo risultato è coerente con la base teorica della rivalutazione funzionale negativa derivante

dalle terapie cognitivo comportamentali, che presuppongono che il suo effetto si svolge mediante la modifica delle credenze irrazionali (Beck 1995 ; David & Szentagotai 2006 ; Ellis 1994). Gli autori evidenziano nel loro studio una maggiore efficienza di questa forma di rivalutazione rispetto la rivalutazione positiva nel ridurre angoscia, a seguito di induzione di umore negativo (Cristea, Szentagotai, Nagy, e David, 2012).

2. Ipotesi

Il presente studio mira ad approfondire le differenze tra la strategie di regolazione delle emozioni della rivalutazione positiva e negativa funzionale partendo da alcune ipotesi iniziali.

La prima ipotesi che viene mossa all'interno del nostro studio, consiste nella supposizione che entrambe le strategie di rivalutazione ,negativa funzionale e positiva, abbiano l'effetto di ridurre il disagio emozionale al post-istruzione, sia per gli scenari ambigui, sia per gli scenari negativi, date anche le molteplici evidenze, dell'effetto positivo di riduzione dell'emozionalità negativa della strategia di rivalutazione, nella letteratura sull'argomento.

La seconda ipotesi è che la strategia di rivalutazione negativa funzionale porti ad una maggior riduzione del disagio emozionale rispetto alla strategia di rivalutazione funzionale positiva e che questa differenza sia maggiore negli scenari negativi dove, in accordo con la letteratura (Cristea, et al., 2012; 2013,2014), riteniamo che si espliciti maggiormente l'efficacia per via del più facile uso ecologico di tale strategia.

Obiettivi esplorativi

Riteniamo possibile che si presentino delle variabili moderatrici nell'efficacia dell'uso delle strategie di rivalutazione nelle variabili organismiche osservabili del genere; per vedere se un diverso genere dei partecipanti ha un impatto differente sull'efficienza delle istruzioni sia per scenari negativi che, rispettivamente, per scenari ambigui.

Considerando le proprietà specificate della rivalutazione negativa funzionale, pensiamo che i punteggi ottenuti con la somministrazione di un'istruzione di questo tipo, in scenari prettamente negativi debbano fondamentalmente indicare una superiorità dell'efficacia di questa strategia rispetto ai punteggi ottenuti con le istruzioni di tipo

positivo, in scenari negativi.

Crediamo inoltre che la valutazione data per ogni specifico scenario, possa esser modificata dal contenuto stesso dello scenario, riteniamo, infatti, probabile che alcuni specifici contenuti possano contribuire ad ottenere una valutazione di negatività simile in entrambe le strategie, ma non ci è chiaro come questa interazione tra il contenuto dello scenario e la valutazione si debba verificare.

3. Disegno di ricerca

Il disegno sperimentale si basa su una procedura di induzione di emozioni negative, usando due tipi di stimoli, entrambi scenari, scenari ambigui e scenari negativi, e utilizzando due tipi di istruzioni di rivalutazione, negativa funzionale e positiva. A questo scopo, il nostro studio si caratterizza come un disegno fattoriale misto 2x2, con una variabile manipolata, intersoggetti, e una variabile con misure ripetute, intrasoggetti.

La prima variabile indipendente è una variabile intersoggetti, ossia la tipologia di rivalutazione, a due livelli: positiva e negativa funzionale.

La seconda variabile indipendente presa in esame è una variabile intrasoggetti costituita dalla tipologia di scenario, a due livelli: ambiguo e negativo.

Gli scenari, utilizzati per indurre emozioni, sono stati in precedenza utilizzati e validati in letteratura (Cristea, et al., 2012; 2013, 2014) e nello studio nel campo della regolazione delle emozioni costituiscono ormai una pratica utile ad indurre emozioni ben confermata. In particolare l'uso dello scenario negativo è caratterizzato dall'obiettivo di ricreare una situazione con un esito chiaramente negativo, che quindi non è causa di altre possibili interpretazioni, mentre lo scenario ambiguo, si caratterizza per avere un esito non chiaro e non definito.

Le variabili considerate nello studio esplorativo come moderatrici o interagenti nello studio, sono variabili organismiche non manipolabili e osservabili come il genere a due livelli (maschio e femmina), e non osservabili, l'ansia di tratto, valori di sintomatologia depressiva, e secondo il test dello Zukerman-Kuhlman Personality Questionnaire (ZKPQ) i tratti di: Sensation Seeking; Nevroticismo-Ansia, Aggressività-Ostilità, Attivismo, Socievolezza e Infrequenza o Desiderabilità.

La variabile dipendente è costituita dai punteggi delle autovalutazioni di percezione di emozioni negative pre-istruzione e post.-istruzione, ottenuti attraverso la misurazione effettuata tramite il programma installato sul computer.

La variabile dipendente è stata misurata per due tipi di stimoli: scenari ambigui e scenari negativi e per due tipi di istruzioni.

4. Campionamento

54 soggetti, di cui 34 maschi e 20 femmine, con una età compresa da un minimo di 18, ad un massimo di 39 anni, con una età media totale di circa 26 anni, sono stati selezionati ad hoc come partecipanti alla ricerca, e sono stati reclutati attraverso annunci online ed e-mail dalla popolazione studentesca e non.

La loro etnia era unanimemente caucasica bianca. Nessuno dei partecipanti aveva avuto precedente esperienza con la terapia cognitivo-comportamentale.

Nel campione costituito da 54 soggetti solo 50 hanno riportato risultati anche nei questionari (4 missing).

5. Strumenti di misura

Nel corso della ricerca, sono stati utilizzati come principali strumenti di indagine, un test da effettuare al PC e dei questionari, per la misurazione della variabile dipendente e delle possibili variabili interagenti nel differenziare i due gruppi di rivalutazione costituenti il campione.

Software

Il programma è stato installato su computer portatile ed è stato proposto ai soggetti tramite un programma in versione di prova, Presentation®. Questo software è un programma di controllo sperimentale per le neuroscienze che fornisce stimoli multi-modalità con precisione temporale del sub-millisecondo. Tramite tale programma abbiamo proposto ai partecipanti la presentazione di scenari, conseguentemente, delle istruzioni, e raccolto i punteggi relativi alla variabile dipendente, la percezione dell'emozionalità negativa, esperita in relazione alla presentazione dello scenario (pre-istruzione) e in relazione alla presentazione dell'istruzione di rivalutazione dello

scenario (post-istruzioni). Questo presentava in forma scritta un susseguirsi prestabilito di scenari ed eventi di vita negativi e ambigui (il cui contenuto è messo in evidenza in appendice 2) e presentava la relativa istruzione di rivalutazione positiva o in alternativa negativa (specificate in appendice 3). Per evitare effetti di ordine o sequenza, la presentazione degli scenari e le relative istruzioni di rivalutazione, sono stati randomizzati con l'utilizzo delle tavola dei numeri randomizzati, e inseriti all'interno del software, che, programmato in tal modo, permetteva automaticamente la presentazione degli scenari ai diversi soggetti in ordine e sequenza differenti. I partecipanti potevano rispondere dando un punteggio su una scala Likert da 1 a 10, dove 1 rappresenta lo stato emotivo di "indifferenza" e 10 "estremamente male" ad ogni domanda, i soggetti avevano una tempistica di circa una ventina di secondi entro cui poter rispondere per far sì che si evitassero risposte eccessivamente ragionate e non emotive.

Il programma, conseguentemente alla presentazione dello scenario, pre-istruzione, richiedeva ai soggetti di rispondere a come si erano sentiti in quella situazione presentata. Agli scenari ambigui e negativi, seguivano le istruzioni di rivalutazione, positiva o negativa funzionale,

Ai soggetti era richiesto di rispondere a come si erano sentiti nella situazione presentata nello scenario post-istruzione.

The State Trait Anxiety Scale

Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs (1983) chiedono ai partecipanti di valutare come si sentono "in questo momento", e, rispettivamente, come si sentono "in generale", su punteggi di venti dichiarazioni per quanto riguarda l'umore in termini di intensità percepita (non a tutto, un po', molto). Abbiamo usato la scala di tratto (STAY Y2) per valutare ansia dei soggetti, così come è nel loro livello di ansia al basale.

Adattamento italiano è a cura di Pedrabissi & Santinello, 1989.

Beck Depression Inventory II

Beck, Steer, & Brown, (1996), hanno costituito un self-report di facile somministrazione costituito da 21 item che consente di valutare la presenza e l'intensità dei sintomi depressivi. Ha un punteggio totale e due punteggi relativi alle aree: Somatico-Affettiva, che riguarda le manifestazioni somatiche-affettive della depressione quali perdita di interessi, perdita di energie, modificazioni nel sonno e nell'appetito, agitazione e pianto, ecc. e Cognitiva, che riguarda le manifestazioni cognitive quali pessimismo, senso di colpa, autocritica, ecc. Il test è stato sviluppato come indicatore della presenza e dell'intensità dei sintomi depressivi nelle ultime due settimane. Taratura italiana su popolazione normale e su campione clinico. Non riflettere alcuna teoria riguardante l'eziologia o i processi psicologici sottostanti (Sanavio & Sica, 1999).

Zuckerman-Kuhlman Personality Questionnaire (ZKPQ)

Zuckerman e collaboratori hanno portato alla concettualizzazione e allo sviluppo del questionario Zuckerman-Kuhlman Personality Questionnaire (ZKPQ) per la misura di 5 fattori di personalità (Zuckerman, Kuhlman, Joireman, Teta, & Kraft, 1993): “Impulsive Sensation Seeking” (ImpSS) costituito da 19 item; “Neuroticism-Anxiety” (N-An), formato da 19 item; “Aggression-Hostility” (Agg-Host), derivante da 17 item; “Sociability” costituito da 17 item, (Soc); “Activity” (Act), anch'esso 17 item. In uno studio di Zuckerman et al.(1993) sono stati confrontati tre modelli strutturali: il modello “Big-Three” di Eysenck (E, N, P), quello dei Big-Five di Costa & McCrae e quello degli “Alternative Five” di Zuckerman e Kuhlman. E' stato evidenziato che 4 dei cinque fattori del NEO-PI-R e ZKPQ mostrano una sostanziale identità fattoriale. Il test è composto da 90 domande dicotomiche, V/F, e contiene una scala di validità costituita da dieci item, “Infrequency”. Taratura su campione italiano a cura di De Pascalis & Russo (2003).

6. Procedure

La procedura prevista in generale, è stata di somministrata singola per ogni strumento di

raccolta dati adoperato. Tutti i partecipanti hanno fornito un consenso orale informato. E la loro partecipazione è stata volontaria e non è stata incentivata in alcun modo. Ai partecipanti venivano proposte oralmente le istruzioni del test al computer (visibili in appendice 1) e chiesto se avessero dubbi, domande o se avessero ben compreso le modalità del test. Superata questa fase ad ogni partecipante veniva presentato il test al PC. Ogni soggetto è stato assegnato ad un solo tipo di istruzione di rivalutazione, in particolare, i soggetti sono stati destinati alla condizione sperimentale di istruzione positiva o negativa funzionale in modo non randomizzato, ma alternando soggetti assegnati a una condizione, a soggetti attribuiti alla condizione alternativa. Ricordiamo che all'interno del software gli scenari, negativi e ambigui, erano randomizzati con l'utilizzo delle tavola dei numeri randomizzati ed erano presentati ai vari soggetti in ordine diverso, per evitare effetti di ordine o sequenza. Specifichiamo inoltre che sono stati utilizzati scenari ambigui e negativi come stimoli per indurre emozioni e che tali scenari sono stati in precedenza utilizzati e validati in letteratura, inoltre specificiamo come l'uso dello scenario negativo è caratterizzato dall'obiettivo di ricreare una situazione con un esito chiaramente negativo, che quindi non dà adito o spazio ad altre possibili interpretazioni, mentre lo scenario ambiguo, si caratterizza per avere un esito non chiaro e non definito. Terminato il test al computer veniva richiesto ai soggetti di compilare i successivi questionari. Quindi, in alcuni casi, i questionari sono stati compilati nell'immediato dai soggetti, mentre in altre situazioni venivano consegnati in forma cartacea o inviati tramite questionari elettronici in google drive in modo che, i partecipanti allo studio, potessero compilare i questionari in un secondo momento secondo loro piacimento e consegnarli in differita. In questa fase della ricerca si è cercato di assecondare maggiormente i desideri dei partecipanti nel quando effettuare e riconsegnare i questionari, in modo da aumentarne la partecipazione. La scelta dell'ordine e della tempistica di compilazione dei questionari è stata, quindi lasciata come libera scelta ai soggetti.

7. Tabella generale dei punteggi della variabile dipendente

I punteggi per il disagio emozionale riportato pre-istruzione e post-istruzione positiva o negativa funzionale sono presentati nella tabella 1.

	Tipo istruzione= Negativa funzionale					Tipo istruzione = Positiva				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-istruz.1-Ambigua	28	1	10	6,75	2,69	24	1	10	6,25	2,88
Post-Post-istruz.1	28	1	10	6,14	3,00	24	1	10	4,63	2,60
Pre-istruz.2-Negativo	26	1	10	6,73	2,76	24	1	10	6,96	2,99
Post-istruz.2	27	1	10	6,15	2,67	24	1	10	4,25	2,52
Pre-istruz.3-Ambiguo	28	1	10	6,64	3,20	26	1	10	6,58	3,24
Post-istruz.3	26	1	10	5,58	2,69	22	1	7	3,18	2,28
Pre-istruz.4-Negativo	27	1	10	6,96	2,74	25	1	10	6,76	2,92
Post-istruz.4	28	1	10	5,79	2,13	24	1	10	4,67	2,76
Pre-istruz.5-Ambiguo	28	3	10	7,54	2,12	25	2	10	7,08	2,68
Post-istruz.5	27	1	10	5,93	2,74	26	1	10	5,04	2,85
Pre-istruz.6-Negativo	27	1	10	7,74	2,85	26	1	10	6,96	3,21
Post-istruz.6	27	1	10	6,11	2,53	24	1	10	4,29	2,40
Pre-istruz.7-Ambiguo	27	1	10	6,52	2,67	26	1	10	5,85	3,26
Post-istruz.7	27	2	10	5,81	2,57	25	1	10	4,48	2,55
Pre-istruz.8-Negativo	27	1	10	7,33	2,57	26	1	10	5,38	3,11
Post-istruz.8	28	1	10	5,82	2,76	26	1	8	3,69	2,00
Pre-istruz.9-Ambiguo	28	1	10	6,96	2,53	26	1	10	7,15	2,69
Post-istruz.9	27	1	10	5,89	2,62	25	1	10	4,08	2,34
Pre-istruz.10-Negativo	27	1	10	6,89	2,44	26	1	10	6,50	2,89
Post-istruz.10	27	1	10	5,96	2,41	23	1	9	4,04	2,48

Tabella 1. Numero di partecipanti, numero minimo e massimo di punteggio di valutazione di attribuzione di emozionalità negativa con relativa media e deviazione standard al pre-istruzione e al post-istruzione in scenari Ambigui e Negativi per gruppo con istruzione di rivalutazione Negativa funzionale che per gruppo con istruzione di rivalutazione Positiva.

8. Analisi statistiche

Analisi dei dati:

- Test t per campioni appaiati (la differenza fra le coppie di osservazioni diventa la

variabile in esame) per indagare l'effetto di rivalutazione positiva/negativa (ovvero la differenza tra valutazione pre-istruzione e valutazione post-istruzione) all'interno del proprio gruppo di rivalutazione, sia per gli scenari ambigui che negativi.

- Test t a campioni indipendenti per indagare una maggiore efficienza dell'istruzione, definita come differenza tra i punteggi medi di valutazione al pre e al post istruzione, confrontando i punteggi medi post-istruzione degli scenari negativi e ambigui, per le istruzioni positive con le istruzioni negative.
- Analisi di varianza bivariata con fattori di istruzione (positiva versus negativa funzionale) e il sesso dei partecipanti (femminile o maschile) e variabili dipendenti, l'efficacia delle istruzioni per scenari ambigui e negativi.
- Test t a campioni indipendenti per indagare l'efficienza della rivalutazione per ogni scenario, definita come differenza tra medie di punteggi nel gruppo con rivalutazione funzionale negativa con le medie di punteggi nel gruppo di rivalutazione positiva per ogni scenario.

Statistiche descrittive

Controllo della manipolazione

Per controllare se la randomizzazione è stata efficace abbiamo guardato se c'erano differenze tra i due gruppi (istruzione positiva versus istruzione negativa) nelle valutazioni del disagio emozionale dopo gli scenari. Al pre-intervento (dopo la presentazione degli scenari, prima dell'istruzione), i gruppi non differivano, non abbiamo trovato differenze, né per gli scenari ambigui ($t(48) = .14$, $p = .884$ con $M = 34.6$, $SD = 6.6$ per rivalutazione negativa, e $M = 34.4$, e $SD = 7.3$ per rivalutazione positiva) né per quelli negativi ($t(48) = .98$ $p = .330$ con $M = 35.1$ e $SD = 9.1$ per rivalutazione negativa e $M = 32.6$ e $SD = 8.2$ per rivalutazione positiva). Questo risultato ci indica il fatto che non c'erano differenze tra i due gruppi nella loro reattività emozionale di fronte ai tipi di scenari evidenziabili nella tabella 2.

	Tipoistruzione	N	Mean	Std. Deviation	Sig.
STAIY2	Negativo	25	36,7	6,8	0,226
	Positivo	25	39,6	9,4	
BDI2	Negativo	25	7,3	4,6	0,834
	Positivo	25	7,6	4,8	
Sensationseeking	Negativo	26	10,3	3,6	0,312
	Positivo	24	9,1	4,6	
NevrotAnsia	Negativo	26	7,4	5,0	0,44
	Positivo	24	8,5	5,1	
AgressOstilita	Negativo	26	7,9	3,0	0,894
	Positivo	24	8,0	3,1	
Attivismo	Negativo	26	8,2	3,4	0,818
	Positivo	24	8,4	3,4	
Socievolezza	Negativo	26	10,0	3,4	0,776
	Positivo	24	9,7	3,8	
Desirabilita	Negativo	26	2,6	1,6	0,397
	Positivo	24	2,2	1,8	

Tabella 2. numerosità dei soggetti, medie, deviazioni standard delle variabili di tratto, umore, ansia che caratterizzano i soggetti partecipanti alla ricerca sia del gruppo di istruzione negativa che del gruppo di istruzione positiva e significatività del confronto tra questi.

Guardando i punteggi per tipo di scenario (ambiguo e chiaramente negativo), e per tipo di istruzione (negativa e positiva) mostriamo i valori medi del disagio emozionale alla pre-intrusione e al post-istruzione, presentandoli in tabella 3.

			Fattore inter-soggetti							
			Tipologia di Rivalutazione cognitiva							
			Negativa funzionale				Positiva			
			Pre-Istruzione		Post-Istruzione		Pre-Istruzione		Post-Istruzione	
			Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS
Fattore intra-soggetti	Scene	Ambigue	34,59	6,63	29,17	8,68	34,30	7,30	22,35	6,92
		Negative	35,09	9,10	30,24	9,28	32,58	8,18	22,60	8,52

Tabella 3. Media e deviazione standard dei punteggi ottenuti pre-istruzione e post-istruzione della valutazione di percezione di emozionalità negativa sia per fattore intra-soggetti (scenari ambigui e negativi) che per fattore inter-soggetti (rivalutazione negativa funzionale e positiva).

Effetto dell'istruzione di rivalutazione all'interno del gruppo.

Nel passo successivo, abbiamo quindi, guardato l'effetto di entrambi i tipi di istruzione di rivalutazione all'interno del gruppo (*within*), sia per gli scenari ambigui, sia per quelli negativi. Abbiamo usato il test *t* per campioni appaiati per vedere se c'erano differenze significative tra le medie delle valutazioni del disagio al pre-istruzione e le medie al post-istruzione, sia per scenari ambigui, sia per quelli negativi. I risultati sono stati significativi, ed evidenziano un effetto positivo nel ridurre lo stato emotivo negativo al post-istruzione sia per l'istruzione negativa funzionale (differenza tra pre, e post-istruzione ambigua, $t(23) = 2.84$, $p = .009$; differenza tra pre, e post-istruzione negativa, $t(18) = 4.21$, $p = .001$), sia per l'istruzione positiva (differenza tra pre, e post-istruzione ambigua, $t(18) = 7.71$, $p < .001$; differenza tra pre e post-istruzione negativa, $t(19) = 7.87$, $p < .001$).

Efficienza del tipo di rivalutazione tra gruppi.

Abbiamo precedentemente calcolato l'efficienza della istruzione sia per gli scenari ambigui, che per gli scenari chiaramente negativi, definendola e calcolandola come differenza tra la valutazione del disagio pre-istruzione e la stessa valutazione post-istruzione. Abbiamo, in seguito, usato il test *t* per campioni indipendenti (*between*), per valutare se le istruzioni si distinguevano tra loro per efficienza, confrontando le differenze tra le medie del disagio pre e post istruzione tra i diversi gruppi di rivalutazione (positiva e negativa). I risultati sono stati significativi, sia per gli scenari ambigui, $t(41) = -3.48$, $p = .001$, sia per quelli negativi, $t(27) = -2.55$, $p = .015$. In entrambi i casi, l'istruzione positiva è risultata avere una efficienza maggiore, quindi più grande della rivalutazione funzionale negativa.

Effetto del sesso dei partecipanti

Per vedere se il sesso dei partecipanti aveva un impatto sull'efficienza delle istruzioni,

abbiamo condotto una analisi di varianza (ANOVA) bivariata. I fattori dell'ANOVA erano il tipo di istruzione (negativa funzionale versus positiva) e il sesso dei partecipanti (femminile o maschile) visibile in tabella 4. Le variabili dipendenti erano l'efficienza delle istruzioni per gli scenari ambigui, e rispettivamente per quelli negativi. Per i scenari ambigui, come anticipato dai risultati dei test t abbiamo trovato un effetto del tipo di istruzione, $F(1, 39) = 11.63$, $p = .002$, ma non della variabile sesso, $F(1, 39) = 2.67$, $p = .110$, e non c'è stato un effetto di interazione tra le due variabili, $F(1, 39) = 0.68$, $p = .795$. Lo stesso pattern è stato dimostrato per gli scenari negativi: un effetto significativo del tipo di istruzione, $F(1, 35) = 6.26$, $p = .017$, però effetti non significativi del sesso, $F(1, 35) = 1.38$, $p = .247$ e della interazione tra tipo di istruzione e sesso, $F(1, 35) = 0.10$, $p = .751$

	Maschi	Femmine	Tot.
istruzione Positiva	16	10	26
istruzione Negativa	18	10	28
Tot.	34	20	

Tabella 4. numerosità del campione di soggetti maschi e femmine divisi per tipologia di istruzione positiva o negativa e relativi totali.

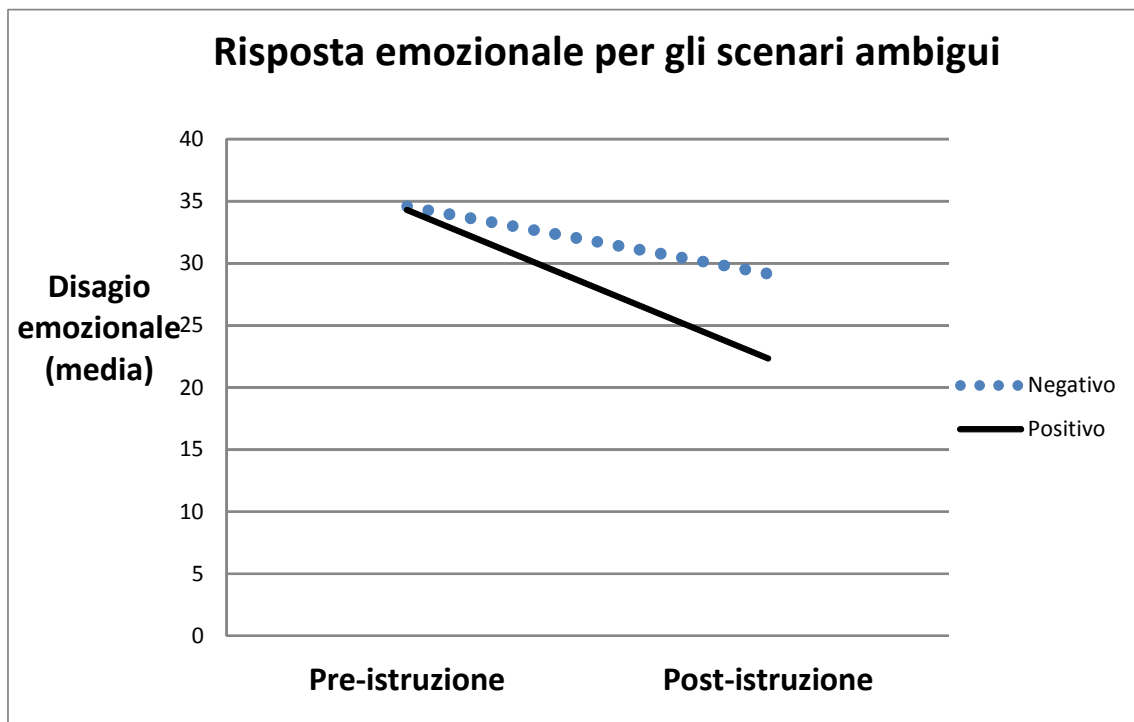
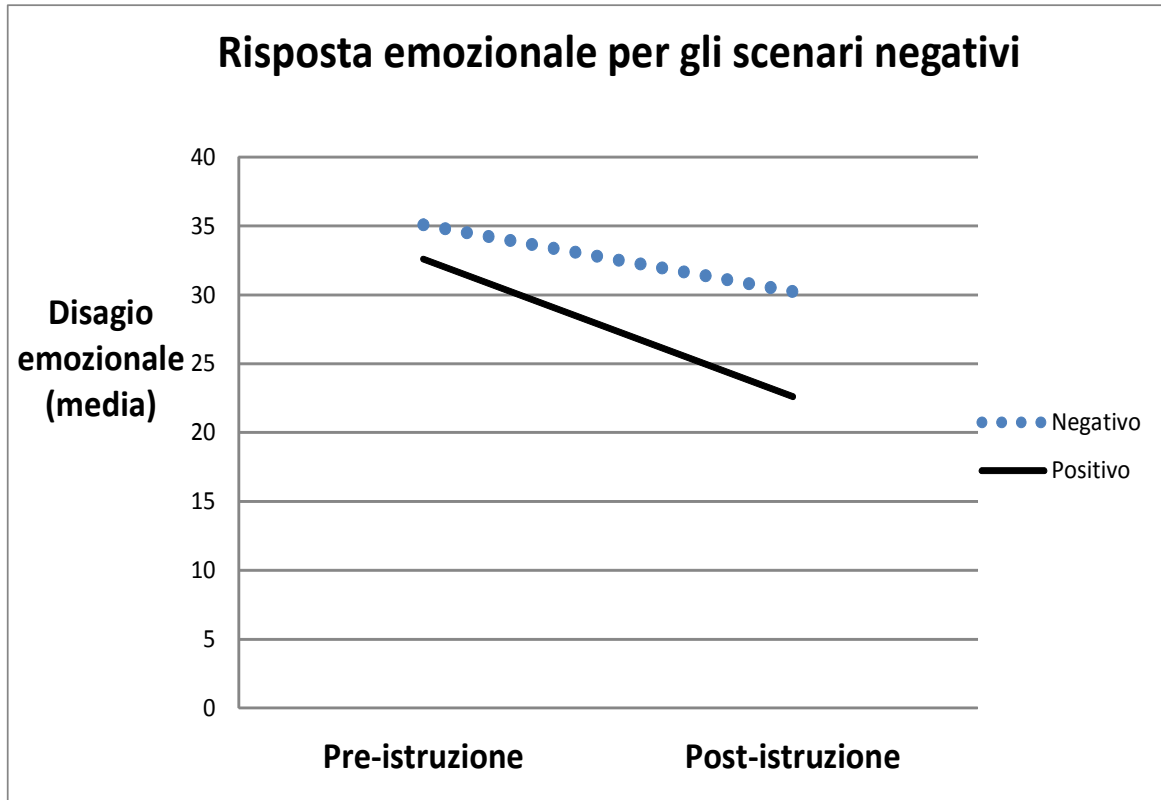
Test t per tutti gli scenari

Successivamente abbiamo effettuato il t-test per campioni indipendenti per ogni scenario, in modo da evidenziare se i due gruppi, ovvero coloro che avevano ricevuto l'istruzione positiva e coloro che l'avevano ricevuta invece razionale negativa, si distinguevano in quanto efficienza, definita come differenza tra la valutazione pre-istruzione e la valutazione post-istruzione. Abbiamo usato il test t per campioni indipendenti per valutare se le diverse istruzioni si differenziavano per efficienza in scenari ambigui e negativi. I risultati sono stati significativi per alcuni scenari ambigui (scenario 3, $t(46) = -2.97$, $p = .005$; scenario 9, $t(50) = -3.12$, $p = .003$) che per gli scenari negativi (scenario 10, $t(47) = -2.75$, $p = .009$ e scenario negativo 2, $t(45) = -2.69$, $p = .01$) ma con risultati di valori al test t più ampi negli scenari ambigui rispetto a quelli negativi. Risultati sono visibili nella tabella seguente (tabella 5).

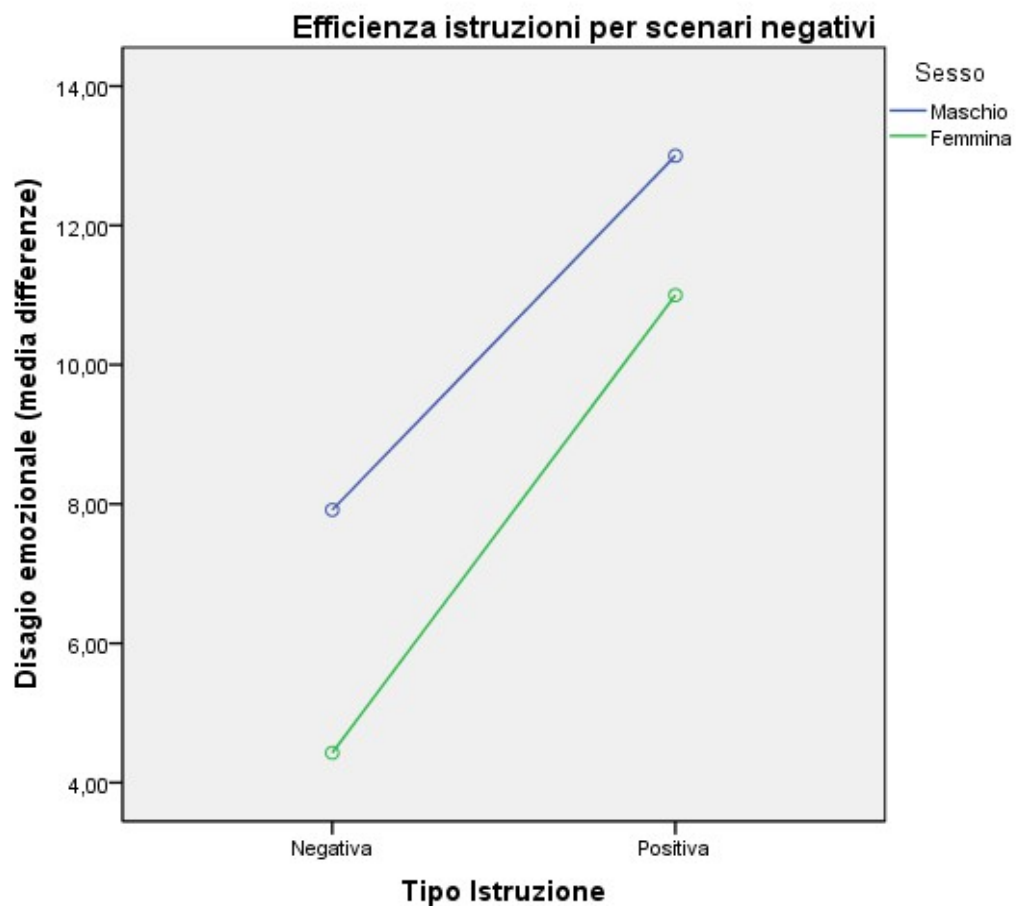
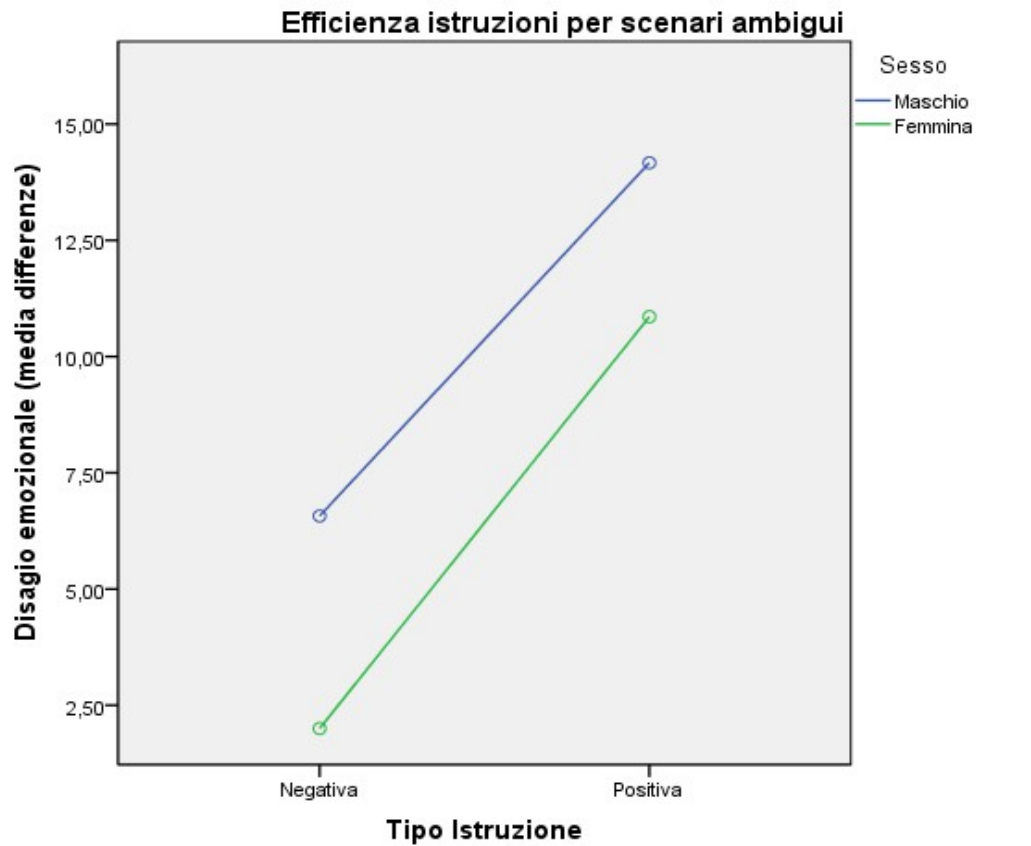
	t	df	sig.	Mean difference	Std. Error Difference
Pre-istruz.1 Ambiguo-“appuntamento con fidanzato con ampio ritardo”	-1,40	48	0,169	-1,07	0,77
<u>Pre-istruz.2 Negativo-“appuntamento con fidanzato che inaspettatamente ha avuto un gravissimo incidente”</u>	-2,69	45	0,01	-2,17	0,81
<u>Pre-istruz.3 Ambiguo-“fidanzato/a che mente ed è in compagnia di un altro/a”</u>	-2,97	46	0,005	-2,69	0,91
Pre-istruz.4 Negativo- “fidanzato/a che mente e si bacia con altro /a”	-1,34	49	0,185	-0,81	0,60
Pre-istruz.5 Ambiguo-“fidanzato/a che rifiuta di entrare in intimità e rifiuta di parlarne”	-0,74	50	0,46	-0,61	0,82
Pre-istruz.6 Negativo-“fidanzato che inaspettatamente dichiara di voler aver rapporti con altri”	-1,22	48	0,23	-1,11	0,91
Pre-istruz.7 Ambiguo-“scoperta madre nodulo, non si è ancora al corrente se benigno o maligno”	-0,95	49	0,348	-0,98	1,03
Pre-istruz.8 Negativo- “scoperta nodulo maligno madre da trattare con intervento chirurgico”	-0,16	51	0,87	-0,14	0,83
<u>Pre-istruz.9 Ambiguo-“perdita file ultima versione tesi”</u>	-3,12	50	0,003	-2,28	0,73
<u>Pre-istruz.10 Negativo-“file per tesi danneggiato e inutilizzabile”</u>	-2,75	47	0,009	-1,78	0,65

Tabella 5. Tipologia e breve riassunto del contenuto dello scenario con relativo valore t, corrispondenti gradi di libertà, significatività, differenza fra le medie ed errore standard di tale differenza.

Risposta emozionale a gli scenari:



Efficienza delle istruzioni secondo il genere dei partecipanti:



10. Discussione

Dai risultati ottenuti dal nostro studio evidenziamo come,, in linea con la nostra prima ipotesi, in effetti le strategie di rivalutazione, sia funzionale negativa, che positiva, siano efficaci nel ridurre gli stati emotivi negativi indotti dalla presentazione di scenari sia ambigui, che negativi. Svolgono l'effetto di aiutare a sentirsi meglio, coerentemente con gli altri studi che la ritengono la rivalutazione un processo utile per condurre a percezioni maggiormente razionali, adattative e meno negative della realtà (Hofmann & Asmundson 2008). Evidenziando la mancanza di accordo sulle possibili tattiche della strategia di rivalutazione anche dettate da una scarsità di studi che si focalizzano unitamente su questa strategia, abbiamo considerato la neonata strategia funzionale negativa, la cui concettualizzazione è stata mutuata dagli studi di Cristea et al. del 2012, 20013 ,2014. I punteggi ottenuti con istruzioni formulate con questa strategia sono stati confrontati con istruzioni formulate secondo la strategia di rivalutazione positiva, la quale ha radici lontane (Folkman e Lazarus, 1988; Folkman e Moskowitz 2000 ; Garnefski et al. 2001; Helgeson et al. 2006; Rusting & DeHart, 2000) I risultati sono stati significativi, sia per l'istruzione negativa funzionale in scenari ambigui e scenari negativi, sia per l'istruzione positiva in scenari ambigui e negativi. Ma evidenziano una maggior efficacia della rivalutazione positiva nel ridurre la percezione negativa degli scenari, diversamente da quando ci aspettavamo nella nostra seconda ipotesi, dato che, anche per via dei relativi studi sul campo (Cristea et al.2012;2013;2014) credevamo di trovare una maggiore efficacia della strategia di rivalutazione negativa. Questo risultato si verifica anche quando le istruzioni di tipo negativo funzionale seguono scenari completamente negativi. La istruzione positiva è risultata avere una efficienza più grande, questo risultato è completamente contrario agli effetti che ci aspettavamo, e che avevamo ipotizzato inizialmente. La strategia di rivalutazione funzionale negativa avrebbe dovuto ottenere punteggi più bassi nella valutazione di emozionalità negativa seguente a scenari negativi, anche perché considerata come maggiormente ecologica in situazioni totalmente negative dove, la rivalutazione positiva, risulta poco praticabile se non addirittura poco veritiera, credibile o attendibile. Ipotizziamo che questo risultato possa essere influenzato dall'effetto delle aspettative dei soggetti partecipanti alla

sperimentazione. È probabile infatti che nelle istruzioni positive sia di più facile comprensione e trasparenza il tentativo di ridurre la percezione emozionale negativa mentre potrebbe risultare maggiormente criptico e meno intelligibile questo obbiettivo nelle istruzioni di stampo negativo funzionale. Questo porterebbe all'espressione di ciò che è stato definito effetto di Rosenthal (1966), quell'effetto di distorsione dei risultati di un esperimento dovuto all'aspettativa che il ricercatore o, nel nostro caso specifico, i soggetti sperimentali, hanno in merito ai risultati stessi dell'esperimento. Ciò avrebbe comportato una maggiore espressione di riduzione dello stato negativo emozionale seguente alle istruzioni di rivalutazione positiva. Altra ipotesi è che possa esser possibile che conseguentemente a scenari negativi l'individuo abbia la necessità e sia maggiormente motivato a ristabilire un equilibrio cognitivo-emotivo positivo (Festinger; 1957; Heider; 1958; Jones e Davis; 1965) e che la rivalutazione positiva possa, secondo questa prospettiva, contribuire maggiormente a rispondere a questa necessità, costituendosi realmente come migliore strategia per ridurre lo stato emotivo negativo. Inoltre considerato che le nostre aspettative e credenze creano l'effetto di modificare la realtà percepita, è presumibile che una rivalutazione positiva possa portare ad esperire emozioni, e probabilmente atteggiamenti, maggiormente positivi verso l'evento negativo. Riteniamo che queste ipotesi necessitino di approfondimenti e conferme con ulteriori ricerche. Crediamo inoltre che, la rivalutazione negativa, debba comunque (dato la riscontrata l'efficacia sulla riduzione degli stati emotivi negativi) considerarsi a pieno, una strategia di rivalutazione. Pensiamo anche, che sarebbe interessante seguire l'ipotesi di Cristea et al. 2012, sulla base che le rivalutazioni negative modifichino le credenze irrazionali, nonostante che questa, sia una parte, che nel nostro apparato sperimentale, non è stata indagata. È probabile che, gli effetti di efficacia della rivalutazione negativa sugli stati emotivi si evidenzino maggiormente con una tempistica più ampia e lunga, proprio nella modifica di quegli schemi disadattativi, e credenze irrazionali, ritenuti nella CBT come portatori di disagio, malessere psicologico e patologia (Beck, 1976; Clark, 1988; Salkovskis, 1998). Potrebbe essere più fruibile per una terapia volta ad un adattamento più a lungo termine dell'individuo. Riteniamo che queste supposizioni debbano essere approfondite con ulteriori ricerche. Considerato le evidenze in letteratura di differenze nella preferenza e nell'uso di

strategie a seconda del genere (Gross & John, 1998; McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli, & Gross, 2008), siamo andati a verificare se c'erano delle discordanze di dati ma i nostri risultati sconfirmano questa ipotesi almeno per quanto riguarda l'uso delle strategie in studio. È quindi probabile che le strategie di rivalutazione siano indipendenti ed efficaci in egual modo per differenti generi. Ulteriore indagine è stata svolta in modo da evidenziare se i due gruppi, ovvero coloro che avevano ricevuto l'istruzione positiva e coloro che l'avevano ricevuta invece razionale negativa, si distinguevano nella differenza tra la valutazione pre-istruzione e post-istruzione su ogni scenario per vedere se si evidenziasse una particolare differenza o somiglianza tra la valutazione di questi ma, l'analisi al test t, ha indicato una significatività solo per i valori di alcuni scenari (gli scenari ambigui 3 e 9 e per gli scenari negativi 2 e 10). In particolare si evidenzia una leggera riduzione nella differenza, tra l'efficacia della rivalutazione nel ridurre lo stato negativo emotivo nei due gruppi (positivo e negativo funzionale) negli scenari negativi 2 e 10, portando alla possibile conclusione o idea, che in questi scenari, forse anche per il loro specifico contenuto negativo (appuntamento con fidanzato che inaspettatamente ha avuto un gravissimo incidente e file per tesi danneggiato e inutilizzabile), in entrambi i gruppi, la rivalutazione porta, in maniera simile, alla riduzione dello stato emotivo negativo. Invece negli specifici scenari ambigui (scenario 3 e 9) si nota una maggior differenza tra l'efficacia delle due rivalutazioni negli specifici scenari (fidanzato/a che mente ed è in compagnia di un altro/a” e perdita file ultima versione tesi). Ritenendo che la tematica trattata nello scenario possa, in alcuni casi, avere un'influenza sull'efficacia delle strategie di rivalutazione è probabile che i contenuti, presenti negli scenari risultanti avere differenze significative, abbiano tematiche maggiormente familiari o che rappresentino situazioni ritenute maggiormente probabili. Riteniamo che queste ipotesi debbano essere ulteriormente valutate, meglio verificate ed eventualmente confermate. Concludendo, in sintesi, dai risultati del presente studio, possiamo desumere che la strategia di rivalutazione cognitiva si riconferma come strategia utile nel ridurre l'impatto emozionale di eventi elicитanti emozioni negative. In particolare sembra che entrambe le strategie usate abbiano comportato una riduzione dell'emozionalità negativa, sia per situazione prettamente negative che per eventi dalla natura ambigua. Inoltre riconosciamo una miglior funzionalità della strategia di

rivalutazione positiva nell'efficienza della istruzioni sia per gli scenari ambigui, che per gli scenari chiaramente negativi, calcolata tramite la differenza tra la valutazione del disagio dopo lo scenario e, la stessa valutazione, dopo l'istruzione. La rivalutazione funzionale negativa non si è dimostrata più efficace negli scenari negativi della rivalutazione positiva ma al contempo si è dimostrata una strategia valida per ridurre l'impatto emozionale di tali eventi.

Commenti e limiti della ricerca.

Il nostro studio presenta dei limiti. Ad esempio, l'uso di un test al computer. Nonostante il forte sviluppo tecnologico della società di oggi, molti individui trovano ancora difficoltoso rispondere con precisione tramite computer con una tempistica molto breve e veloce, a domande di natura emozionale e presumiamo che l'interfaccia fredda del programma non abbia aiutato. Inoltre dato che abbiamo usato misure self report abbiamo dovuto operarci per ridurre al minimo il rischio di desiderabilità sociale, cercando di rimanere più vaghi possibili sull'obiettivo della ricerca.

Purtroppo, essendo il nostro progetto di ricerca, basato sulla raccolta di dati attraverso l'uso di più questionari, spesso per ovviare all'effetto fatica i questionari sono stati dati ed eseguiti in un secondo momento rispetto al test al computer. Questo ha portato ad una dispersione dei partecipanti della ricerca che in alcuni casi, non hanno svolto i questionari portando quindi alla perdita di alcuni dati. Questi risultati sono derivanti dalla valutazione di un campione di popolazione non clinica, anche se alcuni soggetti hanno riportato valori interessanti al BDI-II. Inoltre crediamo che un altro limite possa esser mosso al nostro studio, cioè l'assenza di una condizione di controllo, riteniamo però che sia una condizione non necessaria nel nostro progetto dato che la valutazione degli scenari, pre-istruzioni, costituisca di per se una condizione “di controllo” ovvero basale di valutazione.

Appendice 1

✓ Nel seguente software troverai una serie di frasi rappresentanti scenari di vita nei quali le persone potrebbero ritrovarsi. Leggi attentamente ogni frase e immagina di essere coinvolto tu stesso/a in quella situazione, completata la lettura dello scenario per procedere avanti premi il tasto 1 o 2.

A questo punto ti verrà presentata una domanda nella quale ti verrà chiesto come ti sei sentito in quella situazione, potrai dare la risposta che ti sembra descrivere meglio il tuo stato d'animo su una scala da indifferente a estremamente male illuminando i quadratini andando avanti con il tasto 3 e potrai confermare la risposta premendo il tasto 4.

Successivamente ti verrà proposta un'istruzione leggila pensando allo scenario precedente per andare avanti premi il tasto 1 o 2 e rispondi nuovamente alla domanda che ti viene proposta muovendoti con il 3 e confermando con il 4.

Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

NB: Presta molta attenzione a tutti gli scenari poiché nonostante alcuni potrebbero sembrarti uguali in realtà non lo sono

Grazie per la collaborazione

1 o 2 = Andare avanti

3 = scelta risposta

4=conferma

Ad ogni soggetto è stato chiesto di riassumere i punti principali ed eventuali dubbi o domande prima di procedere.

Appendice 2

N. Scen	Tipo	Testo
Pre-istruz. Scen.1	Ambiguo	“Immagina di avere un appuntamento con il/la tuo/a ragazzo/a e che lui/lei non si è ancora fatto/a vedere. È già in ritardo di un’ora. Non ha chiamato per farti sapere che arriverà tardi e non risponde al telefono. Non è mai successo prima;lui/lei ti fa sempre sapere se arriverà in ritardo.”
Pre-istruz. Scen. 2	Negativo	“Immagina di avere un appuntamento con il/la tuo/tua ragazzo/a e che lui/lei non si è ancora fatto/a vedere. È già in ritardo di un’ora. Ricevi una telefonata da sua madre che ti spiega che è stato/a coinvolto/a in un grave incidente stradale e che è in coma con pochissime probabilità di sopravvivere.”
Pre-istruz. Scen. 3	Ambiguo	“Immagina di passare davanti al tuo bar preferito mentre stai tornando a casa. Attraverso il vetro vedi il/la tuo/a ragazzo/a seduto/a a uno dei tavoli con un/una bel/la ragazzo/a. Stanno ridendo insieme e ti sembra si stiano divertendo. Il/la tuo/a ragazzo/a ti aveva detto che doveva rimanere a casa a studiare quel giorno.”
Pre-istruz. Scen.4	Negativo	“Immagina di passare davanti al tuo bar preferito mentre stai tornando a casa. Attraverso il vetro vedi il/la tuo/a ragazzo/a seduto/a a uno dei tavoli con un/una bel/la ragazzo/a. Si stanno baciando con molta passione. Il/la tuo/a ragazzo/a ti aveva detto che doveva rimanere a casa a studiare quel giorno.”
Pre-istruz. Scen.5	Ambiguo	“Immagina di avere un/una ragazzo/a che ti piace veramente molto. Tu pensi che andiate d’accordo su tutto. Sei soddisfatto/a della tua vita sessuale e lui/lei non si è mai lamentato/a di niente che riguarda il sesso. Improvvisamente diventa più distaccato/a e comincia ad evitare di avere rapporti sessuali con te. Inoltre,rifiuta di parlarne con te,dicendo che non ci sono problemi.”
Pre-istruz. Scen.6	Negativo	“Immagina di avere un/a ragazzo/a che ti piace veramente molto. Tu pensi che andiate d’accordo su tutto. Sei soddisfatto/a della tua vita sessuale e lui/lei non si è mai lamentato/a di niente che riguarda il sesso. A sua insaputa tu senti lui/lei mentre si sta lamentando di quanto sia noioso il sesso con te come avrebbe voglia di provare rapporti con un/un’ altro/a.”
Pre-istruz. Scen.7	Ambiguo	“Immagina che tua madre ti dica di aver trovato un nodulo al seno. Deve andare dal medico per farlo controllare. Il medico le dirà se è maligno o no. Poi dovrà decidere se ha bisogno di un intervento chirurgico o un altro tipo di trattamento.”
Pre-istruz. Scen.8	Negativo	“Immagina che tua madre ti dica di aver trovato un nodulo al seno. Deve andare dal medico per farlo controllare. Il medico le dice che probabilmente è maligno e che deve sottoporsi ad un intervento chirurgico per l’asportazione.”
Pre-istruz. Scen.9	Ambiguo	“Immagina che sia l’ultimo giorno per consegnare un tema necessario per l’iscrizione all’esame di laurea. Tu vuoi stampare l’ultima versione del documento che hai finito di scrivere ieri sera.

		Apri il computer e lo cerchi ma non riesci a trovarlo da nessuna parte.”
Pre-istruz. Scen.10	Negativo	“Immagina che sia l’ultimo giorno per consegnare un tema necessario per l’iscrizione all’esame di laure. Tu vuoi stampare l’ultima versione del documento che hai finito di scrivere ieri sera. Apri il tuo computer e trovi il documento ma a causa di un virus non si può né aprire né recuperare il file.”

Appendice 3

N. Scen	Istruzione Razionale	Istruzione Positiva
Post-istruz. Scen. 1	“Avrei preferito che mi avesse chiamato,ma so che non è che lui/lei deve avvisarmi perché questo è ciò che voglio. Questa situazione non è piacevole,ma la posso sopportare. Lui/lei ha fatto una cosa spregevole,ma questo non lo/la rende una persona spregevole.”	Tutto andrà bene e non c’è alcuna ragione di pensare altrimenti. Lui/Lei ha probabilmente provato a chiamarmi diverse volte, ma non ci è riuscito/a. Ci deve essere una ragione molto semplice per il fatto che ora non sta rispondendo e sono sicura/o che tutto è a posto.
Post-istruz. Scen. 2	“Avrei davvero voluto che questo non fosse accaduto al/alla mio/a ragazzo/a,ma so che non è che le cose devono sempre andare secondo la mia volontà perché è così che voglio. Questa cosa è brutta e per me è dura da sopportare,ma ci posso provare. È brutto e ingiusto che questo sia accaduto,ma ciò non vuol dire che la mia vita sia in generale brutta e ingiusta.”	Tutto si risolverà alla fine, andremo oltre questa cosa e avremo anche imparato tanto da questa esperienza dura. Lui/Lei recupererà completamente e starà completamente bene, come prima. Sono certo/a che tutto andrà per il meglio alla fine. .
Post-istruz. Scen. 3	“Avrei preferito che lui/lei mi avesse detto la verità,ma so che lui/lei non dovrebbe farlo solo perché questo è ciò che vorrei. Lui/lei ha fatto una cosa spregevole,ma questo non lo/la rende una persona spregevole.”	Tutto sta andando bene nella nostra relazione e non c’è motivo di pensare che ci sia qualcosa che non va. Ci deve essere una ottima motivazione per la quale non mi ha detto che sarebbe uscito/a. Sono sicuro/a che tutto andrà per il verso giusto.
Post-istruz. Scen. 4	"Avrei davvero voluto che questo non mi fosse accaduto, ma so che non è che le cose devono sempre andare secondo la mia volontà.	Tutto andrà per il verso giusto e la nostra relazione diventerà ancora più forte. Le cose non sono mai come sembrano e sono certo/a che c’è una

	<p>Questa cosa è brutta e per me è dura da sopportare, ma ci posso provare.</p> <p>Il/la mio/a ragazzo/a mi ha fatto una cosa orribile, ma questo non significa che lui/lei sia una persona orribile."</p>	<p>spiegazione ragionevole per quello che ho appena visto. Sono certo/a che tutto andrà bene.</p>
Post-istruz. Scen. 5	<p>"Preferirei che le cose con il/la mio/a ragazzo/a andassero bene, ma so che non deve essere così solo perchè questa è la mia volontà. Questa situazione non è piacevole, ma la posso tollerare.</p> <p>La cosa che è accaduta è negativa, ma questo non vuol dire che la mia vita sia in generale piena di disagi."</p>	<p>Tutto va bene tra di noi e non c'è ragione di pensare altrimenti. La nostra relazione sta andando bene e non ci sono problemi. Ci devono essere altri motivi, non collegati alla nostra relazione, che gli/le fanno evitare i contatti sessuali. Sono sicuro/a che tutto andrà bene.</p>
Post-istruz. Scen. 6	<p>"Avrei voluto che questo non accadesse, ma so che non è che le cose vanno sempre come io vorrei che andassero. Questa cosa è negativa ed è veramente dura da sopportare per me, ma comunque ci proverò.</p> <p>E' un male che questa cosa sia successa, ma questo non fa di me una pessimo fidanzato/a."</p>	<p>Tutto si risolverà alla fine e la nostra relazione diventerà ancora più forte. Le cose non sono mai come appaiono e sono sicuro/a che esiste una spiegazione ragionevole per quello che ho appena sentito. Alla fine tutto andrà per il meglio.</p>
Post-istruz. Scen. 7	<p>"Vorrei che questo genere di cose non capitassero a mia madre, ma so che le cose non devono sempre andare secondo la mia volontà. Questa situazione non è bella, ma la posso sopportare.</p> <p>E' brutto che sia accaduto, ma non significa che la mia vita sia ingiusta in generale."</p>	<p>Tutto andrà bene e non c'è ragione per pensare altrimenti. Niente di brutto accadrà, verrà fuori che il nodulo è benigno e non succederà nulla di brutto a mia madre. Sono certo/a che tutto si risolverà bene.</p>
Post-istruz. Scen. 8	<p>"Avrei davvero voluto che questo non fosse accaduto a mia madre, ma so che le cose non devono sempre andare secondo la mia volontà.</p> <p>Questa situazione è brutta ed è dura da sopportare per me, ma posso provarci. Ciò che è accaduto è brutto e ingiusto, ma non significa che la vita in generale sia ingiusta</p>	<p>Tutto si risolverà alla fine e saremo una famiglia più forte dopo. Niente di brutto accadrà e mia madre sarà operata e dopo starà bene come prima. Sono certo/a che tutto si risolverà per il meglio.</p> <p>.</p>

	con me."	
Post- istruz. Scen. 9	"Preferirei essere in grado di trovare il file con la mia tesi, ma so che non deve essere così solo perchè sono io a volerlo. Questa situazione non è piacevole, ma la posso sopportare. E' male che ciò sia accaduto, ma questo non significa che la mia vita sia in genere ingiusta."	Tutto si risolverà per il meglio e non c'è ragione di pensare altrimenti. Il file con la tesi è qui, su questo computer e non gli può essere successo nulla. Lo troverò in tempo e sono sicuro/a che tutto andrà bene..
Post- istruz. Scen.10	"Avrei preferito che questa cosa non mi fosse accaduta, ma so che le cose non devono essere in un certo modo solo perchè sono io a volerlo. La situazione è molto brutta ed è dura per me da sopportare, ma ci posso provare. E' un male che questo sia successo, ma questo non significa che la mia vita sia in generale ingiusta."	Tutto andrà bene alla fine e dopo ci riderò sopra. Il file con la mia tesi sarà certamente riparato e recuperato e tutto sarà fatto in tempo. Sono certo/a che tutto si risolverà.

Bibliografia

A

- Albiero P., Matricardi G (2006). *Che cos'è l'empatia*, Roma, Carocci.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 974–983. doi:10.1016/j.brat.2010.06.002
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*, 30(2), 217–237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121, 276–281. doi:10.1037/a0023598
- Allport G.W. & Odbert H.S., (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological monographs*, 47, 211 (numero monografico).
- Arnold M.B. (1960) *Emotion and Personality. Vol.1, Psychological Aspect*. New York: Columbia University Press.

B

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143. doi:10.1093/clipsy.bpg015
- Baker M. A. (1987) *Sex differences in human performance*, Wiley, Chichester.
- Banfield, J., Wyland, C.L., Macrae, C.N., Munte, T.F., & Heatherton, T.F. (2004). The cognitive neuroscience of self-regulation. In R.F. Baumeister & K.D. Vohs (Eds), *The Handbook of Self-Regulation*. pp. 62- 83. New York: Guilford Press.
http://www.dartmouth.edu/~thlab/pubs/04_Banfield_etal_HandSelf_ch.pdf
- Bardwick J. M., (1971). *Psychology of women: a study of bio-cultural conflict*, New York, Harper and Row.
- Barlow, D. H., & Craske, M. G. (2000). *Mastery of your anxiety and panic (3rd ed.)*. Boulder, CO: Graywind.
- Baron-Cohen S (2003). *The essential difference: men, women and the extreme male brain*. Penguin/Basic Books
- Barrett LF, Mesquita B, Ochsner KN, Gross JJ.(2007) The Experience of Emotion. *Annu. Rev. Psychol*, 58, 7.1–7.31.
- Baumann, N., Kaschel, R., & Kuhl, J., (2005). Striving for unwanted goals: Stress-dependent discrepancies between explicit and implicit achievement motives

- reduce subjective well-being and increase psychosomatic symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 781-799
- Baumeister R.F., Bratslavsky E., Finkenauer C., Vohs K.D., (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology*, 5, (4), 323
- Beauregard M, Levesque J, Bourgouin P. (2001) Neural correlates of conscious self-regulation of emotion. *J Neurosci*, 21, RC165. [PubMed: 11549754]
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck A.T., Steer R. A., Brown G. K.(1996) Ghisi, Marta BDI-2. : Beck depression inventory-2. : manuale / Aaron T. Beck, Robert A. Steer, Gregory K. Brown adattamento italiano a cura di Marta Ghisi ... [et. al.] [S. l.] : Organizzazioni speciali, [2006] [opac SBN] [Testo a stampa] [Monografia] [IT\ICCU\BVE\0417437]
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford.
- Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 126–137.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K.(2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15, 482– 487. doi:10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x
- Bradburn N.M.(1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bradley, S. J. (2000). *Affect regulation and the development of psychopathology*. New York: Guilford Press.
- Breiter HC, Aharon I, Kahneman D, Dale A, Shizgal P. (2001) Functional Imaging of Neural Responses to Expectancy and Experience of Monetary Gains and Losses. *Neuron*, 30:619–639. [PubMed: 11395019]
- Broderick, P. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 501–510. doi:10.1007/s10608-005-3888-0
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18, 272–281. doi:10.1080/10478400701703344
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48–67. doi:10.1037/1528-3542.3.1.48

C

- Cacioppo, J. T., Berntson, G. G., & Klein, D. J. (1992). What is an emotion?: The role of somatovisceral afference, with special emphasis on somatovisceral "illusions." *Review of Personality and Social Psychology*, 14, 63-98.

- Cacioppo, J. T., Uchino, B. N., Crites, S. L., Snyder-Smith, M. A., Smith, G., Berntson, G. G., & Lang, P. J. (1992). Relationship between facial expressiveness and sympathetic activation in emotion: A critical review, with emphasis on modeling underlying mechanisms and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 110–128.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006a). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6, 587–595.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006b). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. [Research Support, N.I.H., Extramural]. *Behav Res Ther*, 44(9), 1251–1263. doi: 10.1016/j.brat.2005.10.001
- Campos, J.J., Frankel, C.B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75, 377–394.
- Carver C.S., Connor-Smith J. (2010) Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, Vol. 61, 679-704 (Volume publication date January 2010) First published online as a Review in Advance on July 2, 2009 doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100352
- Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. (1989) Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184–195. [PubMed: 8126648]
- Cioffi, D., & Holloway, J. (1993). Delayed costs of suppressed pain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 274–282.
- Clark, D.M. (1988). A cognitive model of panic. In S. Rachman & J. Maser, eds. *Panic: Psychological Perspectives*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, pp. 71–89
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317–333
- Costa P.T., & McCrae R.R. (1992) *NEO-PI-R: Professional Manual*. Psychological Assessment Resource, Odessa, FL.
- Cristea, I. A., Matu, S., Szentagotai Tatar, A., & David, D. (2013). The other side of rumination: reflective pondering as a strategy for regulating emotions in social situations. *Anxiety Stress Coping*, 26(5), 584–594. doi: 10.1080/10615806.2012.725469
- Cristea, I. A., Szentagotai Tatar, A., Nagy, D., & David, D. (2012). The bottle is half empty and that's bad, but not tragic: Differential effects of negative functional reappraisal. *Motivation and Emotion*, 36(4), 550–563.
- Cristea, I. A., Valenza, G., Scilingo, E. P., Szentagotai Tatar, A., Gentili, C., & David, D. (2014). Autonomic effects of cognitive reappraisal and acceptance in social anxiety: Evidence for common and distinct pathways for parasympathetic reactivity. *J Anxiety Disord*, 28(8), 795–803. doi: 10.1016/j.janxdis.2014.09.009
- Cromwell HC, & Schultz W. (2003) Effects of Expectations for Different Reward Magnitudes on Neuronal Activity in Primate Striatum. *Journal of Neurophysiology*, 89, 2823–2838. [PubMed: 12611937]

D

- David, D., & Szentagotai, A. (2006). Cognitions in cognitive-behavioral

- psychotherapies; toward an integrative model. *Clinical Psychology Review*, 26(3), 284–298. doi:[10.1016/j.cpr.2005.09.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.09.003).
- David, D., Schnur, J., & Belloiu, A. (2002). Another search for the “hot” cognitions: Appraisal, irrational beliefs, attributions, and their relation to emotion. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29, 93–131. doi:[10.1023/A:1019876601693](https://doi.org/10.1023/A:1019876601693).
- David, D., Schnur, J., & Birk, J. (2004). Functional and dysfunctional feelings in Ellis’ cognitive theory of emotion: An empirical analysis. *Cognition and Emotion*, 18(6), 869. doi:[10.1080/02699930341000185](https://doi.org/10.1080/02699930341000185).
- David, D., Szentagotai, A., Kallay, E., & Macavei, B. (2005). A synopsis of rational-emotive behavior therapy (REBT): Fundamental and applied research. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(3), 175–221. doi:[10.1007/s10942-005-0011](https://doi.org/10.1007/s10942-005-0011).
- Davidson R.J.(2002) Anxiety and affective style: role of prefrontal cortex and amygdala. *Biological Psychiatry*, 51,68–80. [PubMed: 11801232].
- De Pascalis, Russo M.R., (2003) Zuckerman-Kuhlman personality questionnaire: preliminary results ofthe italian version *Psychological reports*,92, 965-974.
- Del Giudice M., Booth T., Irwing P., (2012). *The Distance Between Mars and Venus: Measuring Global Sex Differences in Personality*, Public Librery of Sciences.
- Diefendorff J.M., Hall R.J., Lord R.G., Streat M.L.(2000) Action–state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *Journal of Applied Psychology* 85 (2), 250.
- Dillon, D. G., & LaBar, K. S. (2005). Startle modulation during conscious emotion regulation is arousal dependent. *Behavioral Neuroscience*, 119, 1118-1124.
- Dillon, D. G., Ritchey, M., Johnson, B. D., & LaBar, K. S. (2007). Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory. *Emotion*, 7, 354–365. doi:[10.1037/1528-3542.7.2.354](https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.354)
- Dogana F., (2002) *Uguali e diversi*, Giunti, Firenze.
- Dunn, B. D., Billotti, D., Murphy, V., & Dalgleish, T. (2009). The consequences of effortful emotion regulation when processing distressing material: A comparison of suppression and acceptance. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 761–773. doi:[10.1016/j.brat.2009.05.007](https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.05.007)
- Dymond S, Roche B. 2009. A contemporary behavior analysis of anxiety and avoidance. *Behav. Anal.* 32, 7–27.
- E**
- Etkin A, Wager TD. (2007) Functional neuroimaging of anxiety: a meta-analysis of emotional processing in PTSD, social anxiety disorder, and specific phobia. *Am J Psychiatry*;164, 1476–1488. [PubMed:17898336]
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance & Commitment Therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Eifert, G. H., & Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts

- on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 293-312.
- Eippert, F., Veit, R., Weiskopf, N., Erb, M., Birbaumer, N., & Anders, S. (2007). Regulation of emotional responses elicited by threat-related stimuli. *Human Brain Mapping*, 28(5), 409–423. doi:10.1002/hbm.20291.
- Eisenberg N., Champion C., Yue Ma. (2004) Emotion-Related Regulation: an Emerging Construct, *Merril-Palmer Quarterly*, 50 (3) pp. 236-258
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Stuart
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (Revised Edition.). Secaucus. New Jersey: Birch Lane Press.
- Ekman, P. (1972). Universals and cultural differences in facial expressions of emotion. In J. Cole (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol.19* (pp. 207–282). Lincoln: University of Nebraska Press.

F

- Fan, J., McCandliss, B. D., Fossella, J., Flombaum, J. I., & Posner, M. I. (2005). The activation of attentional networks. *NeuroImage*, 26, 471- 479
- Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., & Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response suppression using biological challenge. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 403–411. doi:10.1016/S0005-7967(02)00020-7.
- Festinger, L. (1957) *A theory of cognitive dissonance*, Stanford, CA: Stanford University Press.
- Folkman, S. (1997). Using bereavement narratives to predict well-being in gay men whose partners died of AIDS: Four theoretical perspectives, *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 851-854.
- Folkman S.,(2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 21(1), 3-14. doi: 10.1080/10615800701740457
- Folkman, S., Lazarus, R. S.(1988) Coping is a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-475.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *J Pers Soc Psychol*, 50(3), 571-579.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *The American Psychologist*, 55(6), 647–654. Retrieved from

<http://www.apa.org/pubs/journals/amp/>.

- Forman, E. M., Hoffman, K. L., Juarascio, A. S., Butryn, M. L., & Herbert, J. D. (2013). Comparison of acceptance-based and standard cognitive-based coping strategies for craving sweets in overweight and obese women. *Eat Behav*, 14(1), 64-68. doi: 10.1016/j.eatbeh.2012.10.016
- Forsyth, J. P., Parker, J. D., & Finlay, C. G. (2003). Anxiety sensitivity, controllability and experiential avoidance and their relation to drug of choice and addiction severity in a residual sample of substance-abusing veterans. *Addictive Behaviors*, 28, 851-870.
- Fredrickson B.L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3, Article 1a. Retrieved February 1, 2001, from <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>
- Fredrickson B.L., (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*, 359(1449): 1367-1378. doi: [10.1098/rstb.2004.1512](https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512)
- Frijda N.H. (1986). *The Emotion*. Cambridge and New York: Cambridge University Press.
- Frijda N.H. (2006). *The Laws of Emotions*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

G

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van den Kommer, T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25, 603-611.
- Goldfarb, J. A. (2010). *Effects of acceptance versus cognitive restructuring on public speaking anxiety in college students*. 70, ProQuest Information & Learning, US. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspxdirect=true&db=psyh&AN=2010-99020-271&site=ehost-live> Available from EBSCOhost psyh database.
- Goldin, P. R., Manber-Ball, T., Hakimi, S., Canli, T., & Gross, J. J. (2009). Neural bases of social anxiety disorder emotional reactivity and cognitive regulation during social and physical threat. *Archives of General Psychiatry*, 66, 170-180. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2008.525.
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63, 577-586. doi:10.1016/j.biopsych.2007.05.031
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237. doi: 10.1037/0022-

- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219. doi:10.1111/1467-8721.00152
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. doi: 10.1017.s0048577201393198
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Press.
- Gross J.J. e John,O.P.,(1998). Mapping the domain of expressivity: multimethod evidence for a hierarchical model, *Journal of personality and social psychology*”, 74. Gross, J.J., & John,O.P. (2002). Wise emotion regulation. In L. Feldman Barrett & P. Salovey (Eds.), *The wisdom of feelings: Psychological processes in emotional intelligence* (pp. 297–318). New York: Guilford.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3, 8–16. doi:10.1177/1754073910380974.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95–103.
- Gross, J.J. & R.F. Munoz. 1995. Emotion regulation and mental health. *Clin. Psychol.: Sci. Prac.* 2, 151–164.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press.

H

- Hajcak, G., & Nieuwenhuis, S. (2006). Reappraisal modulates the electrocortical response to unpleasant pictures. *Cogn Affect Behav Neurosci*, 6(4), 291–297. doi:10.3758/CABN.6.4.291
- Hayes, J. P., Morey, R. A., Petty, C. M., Seth, S., Smoski, M. J., McCarthy, G., & Labar, K. S. (2010). Staying cool when things get hot: Emotion regulation modulates neural mechanisms of memory encoding. *Frontiers in Human Neuroscience*, 4, 230.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and

- the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 35, 639–665.
doi:10.1016/S0005-7894(04)80013-3
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Kluwer/Plenum.
- Hayes, S. C. (2008). Climbing our hills: a beginning conversation on the comparison of acceptance and commitment therapy and traditional cognitive behavioral therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15, 286–295.
- Hayes, S. C., Folette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and acceptance expanding the cognitive behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1–25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Taormino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54, 553–578.
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. [Review]. *Annu Rev Clin Psychol*, 7, 141–168. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449
- Hayes S.C., Zettle R.D., Rosenfarb I. (1989). Rule following. In *Rule-Governed Behavior: Cognition, Contingencies, and Instructional Control*, ed. SC Hayes, pp. 191–220. New York: Plenum.
- Heider, F. (1958) *the psychology of interpersonal relations*, New York: Wiley.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A metaanalytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816.
- Herwig U., Baumgartner T., Kaffenberger T., Brühl A., Kottlow M., Schreiter-Gasser U., Abler B., Jäncke L., Rufer M. (2007), Modulation of anticipatory emotion and perception processing by cognitive control. *Neuroimage* 37(2):652-62.
- Hoffman M.L.(2000). *Empathy and Moral Development* Cambridge.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: new wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1–16.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>.

Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behav Res Ther*, 47(5), 389-394. doi: 10.1016/j.brat.2009.02.010

Holland PC, & Gallagher M. (1999) Amygdala circuitry in attentional and representational processes. *Trends in Cognitive Sciences*. 3, 65–73. [PubMed: 10234229][Record as supplied by publisher]

Houston, B. K., & Holmes, D. S. (1974). Effectiveness of avoidant thinking and reappraisal in coping with threat involving temporal uncertainty. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 382-388.

I

Isen A. M., Daubman K. A., Nowicki G. P., (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122-1131. <http://dx.doi.org/10.1037/00223514.52.6.1122>

Izard C.E., (1977). *Human Emotion*, New York: Plenum Press.

J

Jackson, D. C., Malmstadt, J. R., Larson, C. L., & Davidson, R. J. (2000). Suppression and enhancement of emotional responses to unpleasant pictures. *Psychophysiology*, 37, 515–522

James W.,(1890) *The Principles of Psychology*, 2 vols. (1890) Dover Publications 1950, vol. 1: ISBN 0-486-20381-6, vol. 2: ISBN 0-486-20382-4

Jennewein, M., Lewis, M. A., Zhao, D., Tsyganov, E., Slavine, N., He, J., . . . Thorpe, P. E. (2008). Vascular imaging of solid tumors in rats with a radioactive arsenic-labeled antibody that binds exposed phosphatidylserine. [Research Support, N.I.H., Extramural Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Clinical cancer research : an official journal of the American Association for Cancer Research*, 14(5), 1377-1385. doi: 10.1158/1078-0432.CCR-07-1516

Jensen J., McIntosh A.R., Crawley A.P., Mikulis D.J., Remington G., & Kapur S. (2003) Direct Activation of the Ventral Striatum in Anticipation of Aversive Stimuli. *Neuron*, 40, 1251–1257. [PubMed: 14687557].

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *J Pers*, 72(6), 1301-1333. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x

John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.351–372). New York, NY: Guilford Press.

Johns, M., Inzlicht, M., & Schmader, T. (2008). Stereotype threat and executive resource depletion: Examining the influence of emotion regulation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 137, 691–705. doi:10.1037/a0013834

Johnstone T, van Reekum CM, Urry HL, Kalin NH, Davidson RJ.(2007) Failure to regulate: counterproductive recruitment of top-down prefrontal-subcortical circuitry in major depression. *J Neurosci*, 27, 8877–8884. [PubMed: 17699669]

Jones, E. E. and Davis, K. E. (1965) From acts to dispositions: the attribution process in

social psychology, in L. Berkowitz (ed.), *Advances in experimental social psychology* (Volume 2, pp. 219-266), New York: Academic Press.

Joormann, J., & Siemer, M. (2004). Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories? *Journal of Abnormal Psychology, 113*, 179-188.

K

Kalisch, R. (2009). The functional neuroanatomy of reappraisal: time matters. *Neurosci Biobehav Rev, 33*(8), 1215-1226. doi: 10.1016/j.neubiorev.2009.06.003

Kalisch, R., Wiech, K., Critchley, H. D., Seymour, B., O'Doherty, J. P., Oakley, D. A., . . . Dolan, R. J. (2005). Anxiety reduction through detachment: Subjective, physiological, and neural effects. *Journal of Cognitive Neuroscience, 17*, 874–883. doi:10.1162/0898929054021184

Kalisch, R., Wiech, K., Herrmann, K., & Dolan, R. J. (2006). Neural correlates of self-distraction from anxiety and a process model of cognitive emotion regulation. *Journal of Cognitive Neuroscience, 18*, 1266–1276. doi:10.1162/jocn.2006.18.8.1266

Karekla, M., Forsyth, J. P., & Kelly, M. M. (2004). Emotional avoidance and panicogenic responding to a biological challenge procedure. *Behavior Therapy, 35*, 725-746.

Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behav Res Ther, 44*(9), 1301-1320. doi: 10.1016/j.brat.2005.10.003

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*, 865–878.

Kim S.H., Cornwell B., & Kim S.E. (2012) Individual differences in emotion regulation and hemispheric metabolic asymmetry. *Biological Psychology, 89*, 382–386 doi:10.1016/j.biopsycho.2011.11.013.

Kim, S. H., & Hamann, S. (2007). Neural correlates of positive and negative emotion regulation. *Journal of Cognitive Neuroscience, 19*, 776–798. doi:10.1162/jocn.2007.19.5.776

- Kohl A., Rief W., Glombiewski J.A., (2012). How effective are acceptance strategies? A meta-analytic review of experimental results. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 43(4), 988-1001. doi:10.1016/j.jbtep.2012.03.004. Epub 2012 Apr 11.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23, 4 – 41. doi:10.1080/ 02699930802619031
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation in psychopathology. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359–385). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 924–938. doi:10.1177/0146167208315938
- Kuehner C., Huffziger S., Liebsch K. (2009) Rumination, distraction and mindful self-focus: effects on mood, dysfunctional attitudes and cortisol stress. *Psychol Med*, 39(2), 219-28. doi: 10.1017/S0033291708003553. Epub 2008 May 19. response.<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18485265#>
- Kuhl J., (2000), The volitional basis of personality systems interaction theory: Applications in learning and treatment contexts, *International Journal of Educational Research*, Vol. 33, pp. 665-703.
- L**
- Larsen J.T., McGraw A.P., & Cacioppo J.T., (2001). Can People Feel Happy and Sad at the Same Time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81 (4) 684-696 doi: 10.1037//0022-3514.81.4.684
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129–141. doi:10.1207/S15327965PLI1103_01
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. F. Baumeister, & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, New York: Guilford Press pp. 40-61.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal Psychology*, 69, 195–205. Retrieved from <http://www.apa.org/pubs/journals/abn/index.aspx>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S., Kanner, A.D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Theories of emotion* (pp. 189–217). New York: Academic Press.
- Lea Rood, Jeffrey Roelofs, Susan M.Bögels, & Arntz, A. (2011). The Effects of

Experimentally Induced Rumination, Positive Reappraisal, Acceptance, and Distancing When Thinking About a Stressful Event on Affect States in Adolescents.

- Levita L., Dalley J.W., & Robbins T.W. (2002) Nucleus accumbens dopamine and learned fear revisited: a review and some new findings. *Behavioural Brain Research*, 137, 115–127. [PubMed: 12445718]
- Levenson, R. W. (1994). Human emotions: A functional view. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* pp. 123–126. New York: Oxford University Press.
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35, 747e766
- Liverant, G. I., Brown, T. A., Barlow, D. H., & Roemer, L. (2008). Emotion regulation in unipolar depression: the effects of acceptance and suppression of subjective emotional experience on the intensity and duration of sadness and negative affect. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1201e1209.
- Low, C. A., Stanton, A. L., & Bower, J. E. (2008). Effects of acceptanceoriented versus evaluative emotional processing on heart rate recovery and habituation. *Emotion*, 8, 419–424. doi:10.1037/1528-3542.8.3.419.

M

- Mauss I.B., Levenson RW, McCarter L, Wilhelm FH, Gross JJ. (2005) The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2):175–190. [PubMed:15982083]
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 146–167. doi:10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x
- Mauss, I. B., & Robinson, M. D. (2009). Measures of emotion: A review. *Cogn Emot*, 23(2), 209-237. doi: 10.1080/02699930802204677
- McClure SM, Berns GS, Montague PR.(2003) Temporal Prediction Errors in a Passive Learning Task Activate Human Striatum. *Neuron*, 38, 339–346. [PubMed: 12718866]
- McRae, K., Ciesielski, B., & Gross, J. J. (2011). Unpacking cognitive reappraisal: goals, tactics, and outcomes. *Emotion*, 12(2), 250-255. doi: 10.1037/a0026351
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11, 143–162. doi:10.1177/1368430207088035
- Moors, A. (2007). Can cognitive methods be used to study the unique aspect of emotion? An appraisal theorist's answer. *Cognition and Emotion*, 21, 1238-1269.
- Moskowitz J.T. (2003) Positive Affect Predicts Lower Risk of AIDS Mortality. (*Am Psychosomatic Soc*) 620–626.
- Moskowitz J.T., Hult J. R., Bussolari, C., Acree, M.(2009). What works in coping with HIV? A meta-analysis with implications for coping with serious illness.

Psychological Bulletin, 135(1), 121-141. <http://dx.doi.org/10.1037/a0014210>
Murray, S. L. (2005). Regulating the risks of closeness: A relationship-specific sense of felt security. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 74-78.

N

- Neumann, R., Förster, J., & Strack, F. (2003). Motor compatibility: The bidirectional link between behavior and evaluation. In J. Musch & K. C. Klauer (Eds.), *The psychology of evaluation: Affective processes in cognition and emotion*, pp. 7-49. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Niedenthal, P. M., Barsalou, L. W., Winkielman, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 184-211.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511. doi:10.1037/0021-843X.109.3.504

O

- Ochsner, K. N., Barrett, L. F. A (2001) *multiprocess perspective on the neuroscience of emotion*. In: Mayne, T. J., Bonanno, G. A., editors. *Emotions: Current issues and future directions*. New York, NY: The Guilford Press. p. 38-81.
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. E. (2002). Rethinking feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14, 1215-1229. doi:10.1162/089892902760807212
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 153-158.
- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., & Gross, J. J. (2004). For better or for worse: Neural systems supporting the cognitive down- and up-regulation of negative emotion. *NeuroImage*, 23, 483-499. doi:10.1016/j.neuroimage.2004.06.030.
- Ochsner, K. N., Silvers, J. A. & Buhle, J. T. (2012). Functional imaging studies of emotion regulation: A synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1251, E1-E24
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., & Chow, S-M (2010). *Positive emotions as a basic building block of resilience in adulthood*. In Reich, Zautra & Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience*. New York, Guilford Publications (pp. 81-93).
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

P

- Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press.
- Parkinson, B. (1994). *Emotion*. In A.M. Coleman (Ed.), *Companion encyclopaedia of psychology*, Vol. 2. London: Routledge.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect regulation strategies. *Cognition & Emotion*, 13, 277–303. doi:10.1080/ 026999399379285
- Parrott, W. G. (1993). *Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods*. In D. M. Wegner & J. W.
- Paton J.J., Belova M.A., Morrison S.E., & Salzman C.D. (2006) The primate amygdala represents the positive and negative value of visual stimuli during learning. *Nature*, 439, 865–870. [PubMed: 16482160]
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York, NY: Guilford Press.
- Phan, K. L., Fitzgerald, D. A., Nathan, P. J., Moore, G. J., Uhde, T. W., & Tancer, M. E. (2005). Neural substrates for voluntary suppression of negative affect: A functional magnetic resonance imaging study. *Biological Psychiatry*, 57, 200–219.
- Philippot, P., Baeyens, C., Douilliez, C., & Francart, B. (2004). Cognitive regulation of emotion. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Phillips, M.L., Ladouceur, C.D., Drevets, W.C., 2008. A neural model of voluntary and automatic emotion regulation: implications for understanding the pathophysiology and neurodevelopment of bipolar disorder. *Mol. Psychiatry* 13, 829 833–857.
- Plutchik, R. (1962). *The emotions: Facts, theories, and a new model*. New York: Random House.
- Porges S.W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74, 116-143.
- Q**
- Quirk, G.J. & J.S. Beer. 2006. Prefrontal involvement in the regulation of emotion: convergence of rat and human studies. *Curr. Opin. Neurobiol.* (16) 723–727.
- R**
- Ray, R. D., Ochsner, K. N., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Gabrieli, J. D. E., & Gross, J. J. (2005). Individual differences in trait rumination and the neural systems supporting cognitive reappraisal. *Cognitive Affective & Behavioral Neuroscience*, 5, 156 –168. doi:10.3758/ CABN.5.2.156
- Ray, R. D., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2008). All in the mind’s eye? Anger rumination and reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 133–145. doi:10.1037/0022-3514.94.1.133
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1033–1044. doi:10.1177/01461672992511010

- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410–424. doi:10.1037/0022-3514.79.3.410
- Rispoli L.(2004) *Esperienze di Base e Sviluppo del Sé- L'evolutiva nella Psicoterapia Funzionale*, Eds. Franco Angeli.
- Robert Rosenthal (1966) *Experimenter effects in behavioral research*, New York, Appleton.
- Rothermund, K., Voss, A., & Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional bias: A basic mechanism that warrants flexibility in motivation and emotion. *Emotion*, 8, 34 – 46. doi:10.1037/1528-3542.8.1.34
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 227-232.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: a map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14, 323-328.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2007). An open trial of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 38, 72–85.
- Rusting, C. L., & DeHart, T. (2000). Retrieving positive memories to regulate negative mood: Consequences for mood-congruent memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 737–752. doi:10.1037/0022-3514.78.4.737
- S**
- Salkovskis, P. M. (1998). *Comprehensive Clinical Psychology (Vol. 6)*. Elsevier.
- Santos, V. M. (2008). *Improving mood through acceptance of emotional experience* (Unpublished doctoral dissertation). University of Texas at Austin.
- Sanavio E., Sica C.,(1999). *I test di personalità. Inventari e questionari*. Eds. Il Mulino, ISBN: 8815071733 ISBN-13: 9788815071736
- Sapolsky, R. M. (2007). Stress, stress-related disease, and emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, New York: Guilford Press, 606–615.
- Schaefer, A., Collette, F., Philippot, P., van der, L.M., Laureys, S., Delfiore, G., Degueldre, C., Maquet, P., Luxen, A., Salmon, E., (2003). Neural correlates of “hot” and “cold” emotional processing: a multilevel approach to the functional anatomy of emotion. *Neuroimage* 18, 938–949.
- Scherer, K.R.,(1984) On the nature of the emotion: a component process approach. In K.R. Scherer & P.Ekman (eds) *Approaches to Emotion*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 293-318.
- Scherer, K.R.,(2001) Appraisal considered as a process of multilevel sequential checking. *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* 92–120.

- Scherer, K. R., Schorr, A., & Johnstone, T. (2001). *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. New York: Oxford University Press.
- Schimmack U. (2008). The structure of subjective wellbeing, In M. Eid and R.J. Larsen (Eds.) *The science of subjective well-being* (pp.97-123) New York: Guilford.
- Schmeichel, B. J., Demaree, H. A., Robinson, J. L., & Pu, J. (2006). Ego depletion by response exaggeration. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 95-102.
- Schmeichel, B. J., Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2008). Working memory capacity and the self-regulation of emotional expression and experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1526– 1540. doi:10.1037/a0013345
- Schultz W.(2004) Neural coding of basic reward terms of animal learning theory, game theory, microeconomics and behavioural ecology. *Curr Opin Neurobiol*, 14, 39– 147. [PubMed: 15082317]
- Scott, D.J., Stohler, C.S., Egnatuk, C.M., Wang, H., Koeppe, R.A., & Zubieta, J.K. (2007) Individual differences in reward responding explain placebo-induced expectations and effects. *Neuron*, 55, 325–336. [PubMed:17640532]
- Selman, R. L. (1980). *The growth of interpersonal understanding*. New York: Academic Press.
- Sheppes, G., Catran, E., & Meiran, N. (2009). Reappraisal (but not distraction) is going to make you sweat: Physiological evidence for self-control effort. *International Journal of Psychophysiology*, 71, 91–96 doi:10.1016/j.ijpsycho.2008.06.006
- Sheppes, G., & Meiran, N. (2007). Better late than never? On the dynamics of online regulation of sadness using distraction and cognitive reappraisal. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1518–1532. doi:10.1177/0146167207305537
- Sheppes G., Scheibe S., Suri G., & Gross J. (2011). Emotion-Regulation Choice. *Psychological Science* 20(10) 1–6. doi: 10.1177/0956797611418350 <http://pss.sagepub.com>
- Shiota, M. N. (2006). Silver linings and candles in the dark: Differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion*, 6, 335–339.
- Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2012). Turn down the volume or change the channel? Emotional effects of detached versus positive reappraisal. *J Pers Soc Psychol*, 103(3), 416-429. doi: 10.1037/a0029208
- Silvers, J. A., Weber, J., Wager, T. D., & Ochsner, K. N. (2014). Bad and worse: neural systems underlying reappraisal of high- and low-intensity negative emotions. *Soc Cogn Affect Neurosci*. doi: 10.1093/scan/nsu043
- Smith C.A. & Lazarus R.S. (1993) Appraisal components, core relational themes, and the emotion. *Cognition and Emotion*, 7, 233- 269.
- Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22, 189 –222. doi:10.1016/S0272-7358(01)00087-3

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stephens, A., & Vogele, C. (1986). Are stress responses influenced by cognitive appraisal? An experimental comparison of coping strategies. *British Journal of Psychology*, 77, 243–255.
- Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., & Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior Modification*, 26, 274–296.
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 768–777.
- Subic-Wrana C., Beutel M.E., Brahler E., Stobel-Richter Y., Knebel A., Lane R. D., & Wiltink J., (2014) How Is Emotional Awareness Related to Emotion Regulation Strategies and Self-Reported Negative Affect in the General Population? *PLoS ONE* 9(3), e91846. doi:10.1371/journal.pone.0091846.
- T**
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 101–105.
doi:10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x
- Tamir, M., Chiu, C., & Gross, J. J. (2007). Business or pleasure? Utilitarian versus hedonic considerations in emotion regulation. *Emotion*, 7, 546–554.
doi:10.1037/1528-3542.7.3.546
- Tamir, M., & Ford, B. Q. (2009). Choosing to be afraid: Preferences for fear as a function of goal pursuit. *Emotion*, 9, 488–497. doi:10.1037/a0015882
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 731–744.
- Tamir, M., Mitchell, C., & Gross, J. J. (2008). Hedonic and instrumental motives in anger regulation. *Psychological Science*, 19, 324–328. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02088.x
- Taylor S. E., Saphire-Bernstein, S., & Seeman, T. E., (2010). Are plasma oxytocin in women and plasma vasopressin in men biomarkers of distressed pair-bond relationships? *Psychological Science*, 21(1): 3–7.
- Thomas L. Webb, E. M., Paschal, Sheeran, & Sheffield, U. o. (2012). Dealing With Feeling: A Meta-Analysis of the Effectiveness of Strategies. *Psychological Bulletin. American Psychological Association*, 138(4), 775–808.
- Tiba, A.I. (2010). A grounded cognition perspective on irrational beliefs in Rational Emotive Behavior Therapy. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 10(1), 8799. Retrieved from <http://jcbp.psychotherapy.ro>
- Tindell A.J., Smith K.S., Pecina S., Berridge K.C., & Aldridge J.W. (2006) Ventral pallidum firing codes hedonic reward: when a bad taste turns good. *J*

- Neurophysiol* 96, 2399–2409. [PubMed: 16885520]
- Tomaka J., Blascovich J., Kibler J., Ernst J.M. (1997). Cognitive and physiological antecedents of threat and challenge appraisal. *J Pers Soc Psychol*, 73(1), 63–72. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.63>
- Tomkins, S.S. (1962). *Affect, imagery, consciousness: Vol. 1. The positive affects*. New York: Springer.
- Tugade M.M., Fredrickson B.L., & Feldman Barrett L.(2004) Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72, 1161–1190. [PubMed: 15509280].
- U**
- Urry H.L., van Reekum C.M., Johnstone T., Kalin N.H., Thurow M.E., Schaefer H.S., Jackson C.A., Frye C.J., Greischar L.L., Alexander A.L., & Davidson R.J.(2006) Amygdala and ventromedial prefrontal cortex are inversely coupled during regulation of negative affect and predict the diurnal pattern of cortisol secretion among older adults. *J Neurosci*, 26, 4415–4425. [PubMed: 16624961]
- V**
- Vaccaro C.(2011) Managing Emotional Manhood: Fighting and Fostering Fear in Mixed Martial Arts, *Social Psychology Quarterly*, 21.
- Van Den Berg A.E., Hartigand T., & Staats H.(2007) Preference for Nature in Urbanized Societies: Stress, Restoration, and the Pursuit of Sustainability. *Journal of Social Issues*, 63(1) , 79–96. doi:10.1111/j.1540-4560.2007.00497.x
- van Reekum CM, Johnstone T, Urry HL, Thurow ME, Schaefer HS, Alexander AL,& Davidson RJ.(2007). Gaze fixations predict brain activation during the voluntary regulation of picture-induced negative affect. *Neuroimage*, 36, 1041–1055. [PubMed: 17493834]
- Viney L.L., (1986) Expression of positive emotion by people who are physically ill : Is it the evidence of defending or coping? *Journal of Psychosomatic Research*, 30, 27-34.
- W**
- Wager, T. D., Davidson, M. L., Hughes, B. L., Lindquist, M. A., & Ochsner, K. N. (2008). Prefrontal-subcortical pathways mediating successful emotion regulation. *Neuron*, 59(6), 1037-1050. doi: 10.1016/j.neuron.2008.09.006
- Wager T.D., Scott D.J., Zubieta J.K. (2007) Placebo effects on human mu-opioid activity during pain. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104, 11056– 11061.
- Watkins, E. (2011). Dysregulation in level of goal and action identification across psychological disorders. *Clinical Psychology Review*, 31, 260–278.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wegner, D. M., & Gold, D. B. (1995). Fanning old flames: Emotional and cognitive effects of suppressing thoughts of a past relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 782–792.
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of*

Personality, 62, 615–640.

- Whalen PJ. (1998). Fear, vigilance, and ambiguity: Initial neuroimaging studies of the human amygdala. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 177–188.
- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a Course for Behavioral Treatment. In Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (Eds.), *Mindfulness & Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 120-151). New York: Guilford Press.
- Wolgast, M., Lundh, L. G., & Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: an experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behav Res Ther*, 49(12), 858-866. doi: 10.1016/j.brat.2011.09.011
- Wolgast, M., Lundh, L.G., & Viborg, G. (2013). Cognitive restructuring and acceptance: An empirically grounded conceptual analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 37(2), 340-351.

Z

- Zajonc R.B. (1980), Feeling and thinking: preferences need no inferences. *American Psychologist*, 2, 151-176
- Zajonc, R. B. (1998). Emotions. In D. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed., Vol.1, 591-632). New York: McGraw-Hill.